

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG TERHADAP  
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
Nur Fitra Nugraha  
NIM. 13601241135

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga” yang disusun oleh Nur Fitra Nugraha NIM.13601241135 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Mei 2017  
Pembimbing,



Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or  
NIP. 198303142008011012

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikutip tata penulisan karya ilmiah yang telah diizinkan.

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

Yogyakarta, 13 Mei 2017  
Yang menyatakan,



Nur Fitra Nugraha  
NIM. 13601241135

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG TERHADAP  
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA**

Disusun Oleh:




Nur Fitra Nugraha  
NIM 13601241135

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Mei 2017

**TIM PENGUJI**


Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or Ketua Penguji/ Pembimbing		10/5/2017
Ahmad Rithaudin, M.Or. Sekretaris		10/5/2017
Prof. Dr. Tomoliyus Penguji		18/5/2017

Yogyakarta, Mei 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001 3

## **MOTTO**

1. Ingin memerintah atau diperintah. (Aiptu. Nanang Purnomo)
2. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua. (Aristoteles)
3. Terserah jurus apa yang kau punya, tapi kalau cuma berdiam diri, sama halnya kau tidak punya mimpi. (Uzumaki Naruto)
4. Kita harus lebih kuat dari hari kemarin. (Rock Lee)

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Aiptu. Nanang Purnomo dan Ibu Sumaryati A.Md.A.K tercinta. Ibu yang telah melahirkan saya, dan kedua orangtua saya, saya sangat berterima kasih karena bapak dan ibu telah merawat dan mendidik saya sampai sejauh ini. Selalu mendoakan saya agar diberikan kelancaran, kesehatan, dan kesuksesan.
2. Adik saya Aji Wisata Nugraha yang telah menemani dan menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi.

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG TERHADAP  
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA**

**Oleh**

**Nur Fitra Nugraha**

**NIM. 13601241135**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi karena belum diketahui tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan metode angket. Instrumen penelitian berupa tes pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan olahraga. Subyek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong yang terdiri dari 29 anak, 17 anak putra dan 12 anak putri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga, dari 29 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak ada yang masuk dalam kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 2 siswa (6.90%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 25 siswa (86.21%) termasuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 2 siswa (6.90%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga termasuk dalam kategori tinggi.

**Kata Kunci** : *tingkat pemahaman, SMA N 1 Pundong, prinsip-prinsip latihan olahraga.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga” dengan sebaik baiknya.

Tugas Akhir Skripsi ini ditulis untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan trimakasih kepada;

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

4. Bapak Sujarwo, S.Pd. Jas. M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan dukungan, nasehat, dan bimbingan sehingga tugas akhir skripsi dapat terselesaikan.
5. Bapak Komarudin, S.Pd., M.A selaku dosen penasehat akademik yang selalu memberikan nasehat dan bimbingan selama saya belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk bekal menjalani hidup.
7. Bapak Drs. Sartono, M.Pd selaku kepala sekolah SMA N 1 Pundong Bantul yang telah memberikan izin penelitian di SMA N 1 Pundong Bantul.
8. Keluarga saya (Aiptu. Nanang Purnomo, Sumaryati A.Md.A.K dan Aji Wisata Nugraha) atas do'a dan pengorbanan demi masa depanku.
9. Teman baik saya Sendy Purnamasari atas dukungan dan bantuan selama penelitian.
10. Teman-teman program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 atas kebersamaan dan kenangan indah.
11. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah terlibat dan membantu sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik dan lancar.

Semoga kebaikan mereka mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pihak-pihak terkait. Amin.

Yogyakarta, Mei 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Pemahaman .....	7
2. Hakikat Prinsip Latihan dalam Olahraga .....	10
3. Karakteristik Remaja .....	14
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	16
4. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong .....	18
B. Penelitian yang relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir .....	20

<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Devinisi Operasional Variabel .....	23
D. Subyek Penelitian .....	23
E. Instrumen Penelitian .....	24
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Teknik Analisis Data .....	32
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	 <b>34</b>
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian .....	34
B. Hasil Penelitian .....	34
C. Pembahasan .....	47
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi .....	51
C. Saran .....	52
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>53</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	 <b>55</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Dimensi Proses Kognitif .....	8
Tabel 2. Jumlah Populasi Penelitian .....	24
Tabel 3. Kisi-kisi Angket Uji Coba .....	25
Tabel 4. Kategorisasi pemahaman siswa dalam Penelitian ini .....	33
Tabel 5. Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga .....	34
Tabel 6. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Generalisasi .....	36
Tabel 7. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip <i>Overload</i> .....	37
Tabel 8. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip <i>Reversibilitas</i> .....	39
Tabel 9. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip <i>Spesificity</i> .....	40
Tabel 10. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip dari Kompetisi.....	42
Tabel 11. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Keanekaragaman .....	43
Tabel 12. Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Individual.....	45
Tabel 13. Tingkat pemahaman siswa terhadap Asas Overkompensasi .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Taksonomi.....	8
Gambar 2. Diagram Batang .....	35
Gambar 3. Diagram Batang .....	37
Gambar 4. Diagram Batang .....	38
Gambar 5. Diagram Batang .....	40
Gambar 6. Diagram Batang .....	41
Gambar 7. Diagram Batang .....	43
Gambar 8. Diagram Batang .....	44
Gambar 9. Diagram Batang .....	46
Gambar 10. Diagram Batang .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Validasi dan Reliabilitas.....	55
Lampiran 2. Hasil Tes Penelitian.....	64
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi.....	82
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian.....	88
Lampiran 5. Lampiran Soal Penelitian .....	92
Lampiran 6. Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	100
Lampiran 7. Surat Keterangan Bebas Teori.....	101
Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler .....	102
Lampiran 9. Kartu Bimbingan .....	106
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	110

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar bagi seluruh umat manusia. Melalui pendidikan manusia dapat belajar untuk menjadi individu yang baik untuk membentuk maupun membangun peradaban dunia menjadi lebih baik. Definisi pendidikan menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional;

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Melalui Pendidikan manusia dapat belajar dan bersaing di dalam dunia yang penuh dengan persaingan untuk membangun peradapan dunia yang baik. Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 13 ayat 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Salah satu pendidikan nonformal yang ada di sekolah adalah ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadai dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Secara spesifik kegiatan ini adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang disediakan oleh sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bisa berlangsung di sekolah maupun di luar sekolah dan waktu pelaksanaan di luar jam sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler ini memiliki banyak fungsi untuk mendidik peserta didik. Fungsi ekstrakurikuler adalah : (1) Pengembangan, (2) Sosial, (3) Kreatif, (4) Persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Kegiatan ekstrakurikuler yang sering dijumpai di sekolah adalah Bola Basket, Bola Voli, Futsal, Bulu Tangkis, dan Pencak Silat.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip latihan dalam olahraga. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:61) prinsip latihan olahraga terdiri dari 8 yaitu: (1) Prinsip Generalisasi, (2) Prinsip *Overload* (Beban Berlebih), (3) Prinsip *Reversibilitas* (Kembali Asal), (4) Prinsip *Specificity* (Kekhususan), (5) Prinsip dari Kompetisi, (6) Prinsip Keanekaragaman, (7) Individual, (8) Asas Overkompensasi. Berdasarkan wawancara pada tanggal 10 Januari 2017 yang dilakukan kepada salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yaitu Bapak Sujarwo. M.Or, mengatakan bahwa belum diketahui kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler dalam menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih, jika kita bisa mengetahui kemampuan siswa dalam menerima program latihan dengan baik maka kita dalam membuat sebuah program latihan kepada peserta ekstrakurikuler dengan efektif dan efisien. Sarana prasarana yang ada juga masih kurang, misalnya bola voli atau alat beban untuk latihan. Sarana dan prasarana ini sangat penting karena jika tidak ada sarana dan prasarana yang baik dan cukup maka proses latihan tidak akan bisa berjalan dengan baik. Perijinan untuk berlatih maupun bertanding juga masih kurang baik, hal ini dapat mengganggu perkembangan prestasi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di

SMA N 1 Pundong untuk melaksanakan latihan maupun mengikuti pertandingan. Siswa peserta ekstrakurikuler terkadang kehadiran dalam latihan di sekolah dengan latihan di klub bola voli terjadi secara bersamaan, jadi untuk latihan ekstrakurikuler di sekolah tidak maksimal. Pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler terhadap prinsip latihan dalam olahraga juga belum diketahui dan belum pernah dilakukan penelitian tentang pemahaman prinsip latihan olahraga tersebut di SMA N 1 Pundong. Siswa yang dapat memahami sebuah prinsip latihan dalam olahraga akan dapat melaksanakan dan menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik.

Harapan ekstrakurikuler untuk siswa yang memiliki prestasi dan memiliki pemahaman yang baik secara lengkap tentang bola voli yang meliputi beberapa aspek yaitu: (1) Fisik, (2) Taktik, (3) Teknik, dan (4) Mental yang dibentuk dari latihan maupun bertanding. Kenyataanya di lapangan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler dalam menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih belum baik, pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap prinsip latihan olahraga juga belum baik, sarana dan prasarana untuk ekstrakurikuler bola voli kurang, perijinan untuk latihan dan bertanding masih kurang baik atau kaku, dan waktu latihan siswa peserta ekstrakurikuler di sekolah terkadang terjadi secara bersamaan dengan latihan klub bola voli. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin meneliti seberapa besar tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan dalam olahraga. Berdasarkan penelitian ini akan terungkap seberapa besar tingkat

pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan dalam olahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat di identifikasikan sebuah permasalahan yang di alami oleh siswa peserta ekstrakurikuler dalam pemahaman prinsip latihan olahraga, antara lain sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dalam menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih belum teridentifikasi
2. Sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong kurang.
3. Perijinan untuk latihan dan bertanding SMA N 1 Pundong masih kurang baik atau kaku.
4. Waktu latihan siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terkadang terjadi secara bersamaan dengan latihan klub bola voli.
5. Pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan olahraga belum diketahui.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti hanya membatasi masalah ini mengenai tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga.

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

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan dalam Olahraga ?”.

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga. Hasil dari penelitian ini juga bisa digunakan untuk koreksi seorang pelatih terhadap pemahaman yang diketahui siswa peserta ekstrakurikuler sehingga siswa peserta ekstrakurikuler dapat melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik.

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

##### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sebuah gambaran untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga.

##### 2. Secara Praktis

a. Bagi Guru, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan pengetahuan dan pembinaan terhadap peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

- b. Bagi Pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebuah pertimbangan untuk memberikan pembelajaran ekstrakurikuler yang mengacu terhadap prinsip latihan olahraga.
- c. Bagi Siswa, penelitian ini dapat membuat siswa agar lebih giat lagi untuk mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli.
- d. Bagi Masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan sebuah pertimbangan kepedulian masyarakat sekitar untuk membantu berlangsungnya kegiatan ekstrakurikuler.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Pemahaman**

Pemahaman konsep atau merumuskan konsep, juga melakukan sebuah ketrampilan (Sudirman, 2011:27). Pemahaman individu adalah merupakan pemahaman keseluruhan kepribadiannya dengan segala latar belakang dan interaksinya dengan lingkungannya (Nana Syaodih Sukmadinata, 2003:215). Pemahaman juga menguraikan agar orang yang mempelajarinya bisa memahami dan mempunyai pemahaman tentang individu, baik individu dirinya sendiri maupun individu orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia selalu berinteraksi dengan orang lain (Nana Syaodih Sukmadinata, 2003:213).

Menurut Anderson dan Krathwohl dalam Wowo Sunaryo Kuswono (2014: 109) mereka mempertahankan kategori enam proses kognitif; ingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi dan menciptakan. Anderson dan Krathwohl melibatkan dua dimensi, dengan enam proses kognitif dan empat jenis pengetahuan. Gambar 1, meringkas perubahan-perubahan struktural dari kerangka asli Bloom. Tabel taksonomi dapat dipandang sebagai alat bantu dalam memahami dan mempertimbangkan tujuan dan sasaran belajar, berkenaan dengan sistem urutan yang sistematis dan tidak berupa tingkatan (Wowo Sunaryo Kuswono, 2014: 111)



Gambar 1 : Struktur Taksonomi Anderson dan Kartwohl dalam Wowo Sunaryo Kuswono (2014:111)

Menurut Wowo Sunaryo Kuswono (2014:115) memahami adalah mendeskripsikan susunan dalam artian pesan pembelajaran, mencakup soal, tulisan, dan komunikasi grafik. Kategori selanjutnya, tabel 1 menyediakan himpunan klasifikasi untuk proses kognitif pemahaman atau memahami yaitu antara lain :

Tabel 1 : Dimensi Proses Kognitif (Wowo Sunaryo Kuswana 2014:123)

No	Kategori proses kognitif	Nama Lain	Definisi
1	Mengartikan	Klarifikasi, menguraikan dengan kata-kata sendiri, menggambarkan, menterjemahkan	Mengubah dari satu bentuk gambaran ke bentuk yang lain

2	Memberikan Contoh	Ilustrasi	Menemukan contoh khusus atau ilustrasi konsep atau prinsip
3	Mengklarifikasi	Mengategorikan, menggolongkan	Menentukan sesuatu ke dalam kategori
4	Menyimpulkan	Meringkas, menggeneralisasikan	Meringkas tema umum atau khusus
5	Menduga	Menyimpulkan, meramalkan, menyisipkan, memprediksi	Menggambarkan kesimpulan logika dari informasi yang ada
6	Membandingkan	Membedakan, memetakan, mencocokkan	Mendeteksi korespondensi antara dua ide, objek, dan semacamnya
7	Menjelaskan	Menciptakan model	Menciptakan sistem model penyebab dan pengaruh

Berdasarkan uraian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa pemahaman adalah sebuah kemampuan seseorang untuk mendeskripsikan susunan dalam artian pesan pembelajaran, mencakup soal, tulisan, komunikasi grafik dari suatu teori atau konsep yang dipelajari maupun diketahui dari individu sendiri, individu orang lain, dan lingkungannya.

## 2. Hakikat Prinsip Latihan dalam Olahraga

Definisi olahraga yang dikemukakan oleh Matveyew dalam Husdarta (2010:133) bahwa olahraga adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (*performa*) dan kemampuannya semaksimal mungkin. Sedangkan menurut Ateng dalam Husdarta (2010:145) olahraga berasal dari 2 suku kata, yaitu olah dan raga yang berarti memasak dan memanipulasi raga dengan tujuan menjadi matang.

Berdasarkan 2 definisi tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu dalam olahraga kita bisa menggunakan kekuatan otot agar tubuh kita bisa bergerak untuk mengolah dan memasak raga. Kita melaksanakan sebuah serangkaian latihan yang berbeda tingkat intensitasnya. Kita bisa terlatih dan dapat menampilkan sebuah gerakan yang energik dalam memperagakan kemampuan *performa* maupun kemampuan yang semaksimal mungkin.

Olahraga sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip-prinsip latihan. Prinsip itu menyediakan suatu landasan konstruksi dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan ke dalam program latihan akan mendukung pelatihan lebih efektif. Pelatih mungkin telah menerapkan pengertian umum yang telah di bahas di bab sebelumnya, tapi meskipun demikian harus mempertimbangkan prasyarat pelatihan yang spesifik (Sapta Kunta

Purnama, 2010:61), selain itu penulis juga menerangkan ada beberapa prinsip dalam melakukan latihan yaitu antara lain :

1) Prinsip Generalisasi

Semua cabang olahraga memerlukan kualitas efisiensi sistem kardiovaskular dan pernafasan. Secara umum latihan untuk mengembangkan daya tahan kardiovaskular harus dilaksanakan, dengan kualitas daya tahan umum yang baik maka akan mendukung pada latihan untuk meningkatkan komponen-komponen yang lain. Selain sistem kardiovaskular dan pernafasan yang baik latihan yang lain yang dimaksud dari prinsip generalisasi ini juga bersifat umum antara lain: latihan teknik, taktik, fisik maupun mental dalam berolahraga.

2) Prinsip *Overload* (Beban Berlebih)

Prinsip *Overload*/ beban berlebih dalam latihan yang diberikan kepada atlet harus bengis (beban sedikit diatas kemampuannya) dan setiap kali periode tertentu harus ditingkatkan agar tubuh bisa beradaptasi dengan beban yang makin ditingkatkan tersebut, baik stres fisik maupun mental. Prinsip ini mengajarkan kita harus selalu latihan dengan semangat dan memiliki penambahan setiap latihannya. Jangan sampai prinsip ini menjerumuskan kita ke hal yang tidak baik. Program latihan yang disusun harus tertata dengan rapi agar tidak mengalami *over training*.

### 3) Prinsip *Reversibilitas* (Kembali Asal)

Prinsip *Reversibilitas*/ kembali asal menurut para olahragawan kita harus berlatih secara progresif dan berkelanjutan; kalau kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ-organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula.

### 4) Prinsip *Specificity* (Kekhususan)

Ketika seseorang pemain bulutangkis yang memiliki kondisi fisik yang sangat baik melakukan renang 100 meter terlihat nafasnya terengah-engah dan seperti kelelahan. Latihan tersebut menandakan bahwa latihan yang keras untuk bulutangkis maupun olahraga tertentu tidak berlaku pada kegiatan berenang. Seperti di dalam olahraga bola voli ketika atlet tersebut dilatih gerakan dasar smash dalam bulutangkis, maka atlet tersebut tidak akan maksimal dalam melakukan gerak dasar smash yang ada di olahraga bola voli.

### 5) Prinsip dari Kompetisi

Kompetisi adalah suatu faktor yang memotivasi atlet untuk meningkatkan kinerjanya. Motivasi menurut Martini Jamaris (2013: 170) merupakan faktor penting yang selalu mendapat perhatian di dalam berbagai usaha yang ditujukan untuk mendidik dan membelajarkan manusia, baik di dalam pendidikan formal, nonformal

ataupun informal. Motivasi penting untuk memelihara penekanan pada kompetisi sehingga kondisi dari kinerja atlet selalu temotivasi untuk meningkatkan performanya yang macet. Prinsip kompetisi ini dapat meningkatkan semangat atlet dalam mengikuti kegiatan latihan. Prinsip ini menuntut atlet agar dapat bersaing dengan diri sendiri, teman, maupun pada saat pertandingan berlangsung.

#### 6) Prinsip keanekaragaman

Kebanyakan kekurangan pelatihan adalah sering bosan. Salah satu cara untuk mencegah ini adalah membuat variasi atau pendekatan, aktivitas, intensitas, dan lamanya program acara pelatihan. Satu program acara harus menarik sehingga memungkinkan untuk membuat peserta latihan berlatih keras, dengan demikian memungkinkan untuk mencapai hasil yang lebih baik tanpa mengalami kejenuhan maupun kebosanan.

#### 7) Individual

Prinsip individual menurut pelatih untuk memahami para olahragawan, sikap individu tidak sama meskipun kembar identik sekalipun, untuk itu penanganan atlet harus sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Program yang di buat harus dengan dosis per individu. Pelatih harus jeli dalam membuat program individu ini dan jangan sampai salah dalam memberikan program latihannya.

## 8) Asas Overkompensasi

Overkompensasi mengacu kepada dampak latihan dan regenerasi pada organisme tubuh kita yang merupakan dasar biologis persiapan atau *arousal* (gugahan) fisik dan psikologis dalam menghadapi suatu pertandingan. Latihan yang di laksanakan secara terus menerus tanpa adanya penambahan beban dalam latihan juga akan meningkatkan kondisi kita, tetapi hanya sedikit.

### 3. Karakteristik Remaja

#### a. Deskripsi Remaja

Masa remaja menurut Hendriati Agustiani (2006:28) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Sedangkan masa remaja menurut Hurlock dalam Yudrik Jahja (2011:220) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Berdasarkan kesimpulan di atas anak remaja terjadi antara umur 13 sampai 18 tahun dan pada masa remaja banyak terjadi peralihan perubahan fisik maupun psikis.

#### b. Ciri-Ciri Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi beberapa perubahan cepat baik fisik maupun psikologis.

Beberapa perubahan pada masa remaja (Yudrik Jahja, 2011:235) adalah :

- 1) Peningkatan Emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm & stress*. Pada masa ini tingkat emosi remaja meningkat sangat tinggi, akan tetapi ketika tingkat emosi remaja ini di salurkan ke wadah yang benar maka akan menghasilkan hal yang baik. Sebaliknya jika remaja menyalahgunakan peningkatan emosional ke dalam hal yang tidak bagus maka akan menimbulkan hal yang tidak baik.
- 2) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Perubahan pada masa ini dapat membuat remaja menjadi tidak percaya diri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat seperti perubahan bentuk tubuh, sistem pencernaan, tinggi badan maupun berat badan dan proporsi tubuh sangat berpengaruh pada konsep diri remaja tersebut.
- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan orang lain. Pada masa ini remaja mengalami perubahan khususnya perkembangan pubertas, hal ini dapat menjadikan suatu yang menarik bagi lawan jenis. Pada masa ini remaja diharapkan agar tetap selalu melakukan hal yang baik dan selalu bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan.
- 4) Perubahan nilai, pada masa ini remaja menganggap hal yang dilakukan di masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena

telah mendekati dewasa. Contohnya adalah pada masa kanak-kanak masih suka hujan-hujan akan tetapi ketika pada masa remaja, hal tersebut sudah tidak di anggap penting dikarenakan bisa membuat kondisi tubuh menjadi tidak bagus.

- 5) Kebanyakan remaja menganggap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Remaja mengharapkan sebuah kebebasan akan tetapi di sisi lain remaja takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut dan meragukan kemampuannya dia sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

##### **a. Deskripsi Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Yuyun Ari Wibowo, 2015:2). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Bahkan dalam Pasal 1 Undang-Undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai

lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

#### b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki banyak fungsi dalam mendidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013). Keempat fungsi tersebut dijabarkan sebagai berikut :

##### 1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik. Kegiatan ini dapat menyalurkan bakat dan minat sehingga untuk seluruh kegiatan aktifitas jasmaninya dapat membantu untuk mengembangkan kemampuan dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

##### 2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan

kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktek keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.

### 3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan dengan senang hati dan santai. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat membantu mengalami kejenuhan dalam pembelajaran umum. Kegiatan ekstrakurikuler ini harus dijadikan sarana hiburan yang positif bagi peserta didik.

### 4) Persiapan Karier

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas. Kegiatan ekstrakurikuler mengajarkan peserta didik dapat belajar kognitif, afektif, psikomotor maupun fisik untuk kesiapan karier di masa depan.

## **5. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong**

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 1 Pundong yaitu Bapak Sujarwo, M.Or. Pelatih ekstrakurikuler bola voli putri di SMA N 1 Pundong adalah Bapak Damaryanto. Latihan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, akan tetapi ketika akan mendekati even sebuah pertandingan latihan di tambah menjadi empat kali dalam satu minggu. Latihan bola voli dilaksanakan di lapangan voli yang ada di SMA N 1 Pundong dan dilaksanakan di gedung olahraga patalan.

Prestasi yang sudah di raih oleh *team* bola voli SMA N 1 Pundong adalah Juara 1 antar Pekan Olahraga Pelajar SMA se Kabupaten Bantul tahun 2016, Juara 1 Universitas Gajah Mada Cup DIY-Jawa Tengah tahun 2016, dan Sebagian pemain yang berstatus pelajar SMA di SMA N 1 Pundong mewakili team Pekan Olahraga Daerah Bantul tahun 2016 dan mendapatkan juara 1. Atlet bola voli di SMA N 1 Pundong juga diperkuat materi pemain dari klub bola voli yang terkemuka di Yogya seperti Yuso, Ganevo, Yuso Sleman, dan Baja 78. Prestasi atlet SMA N 1 Pundong semakin lengkap setelah kedua atlet menjadi wakil Indonesia di kejuaraan dunia.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk membantu kelancaran penelitian ini, peneliti mencari penelitian yang relevan di antaranya adalah :

1. Penelitian oleh Satriyo Bayu Santoso dengan judul “Minat Siswa Kelas X SMA N 1 Imogiri Bantul dalam Mengikuti Pembelajaran Bola Voli”. Populasi penelitian ini adalah 24 orang siswa mewakili kelompok siswa laki-laki dan 24 orang siswa mewakili kelompok siswa perempuan dari jumlah keseluruhan siswa kelas X di SMA N 1 Imogiri Bantul. Untuk menganalisis data ini menggunakan analisis data statistik. Data statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif yang menggambarkan data dalam bentuk frekuensi, persentase. Berdasarkan penelitian ini dapat di ambil kesimpulan menunjukkan bahwa sebesar 33,3% siswa kelas X SMA N 1 Imogiri Bantul memiliki minat yang tinggi. Sebesar 25% siswa

memiliki minat yang sedang. Sebesar 16,7 % siswa memiliki minat yang sangat rendah dalam mengikuti pembelajaran bola voli. Faktor internal yang mengkontruksi minat siswa kelas X SMA N 1 Imogiri Bantul dalam mengikuti pembelajaran bola voli tersebut yaitu: rasa tertarik, adanya perhatian, dan aktivitas. Sedangkan faktor eksternalnya adalah: Keluarga, sekolah, dan lingkungan.

2. Penelitian oleh Rikardus Budiyo P dengan judul “Minat Siswa SMA N 8 Yogyakarta dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli”. Populasi penelitian ini adalah 53 orang siswa di SMA N 8 Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rikardus Budiyo P menunjukkan bahwa dari 53 responden terbagi menjadi 3 yaitu minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli 11,32% sangat tinggi, 41,51% tinggi, 37,73% rendah, dan 9,43% sangat rendah. Faktor rasa tertarik lebih mendominasi minat siswa SMA N 8 Yogyakarta dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan perolehan bobot relatif sebesar 26,12%, kemudian disusul faktor perhatian, aktivitas dan pengalaman secara berurutan sebesar 25,29%, 24,73%, dan 23,96%.

### **C. Kerangka berfikir**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan positif yang dapat diikuti oleh siswa sekolah. Kegiatan ini dapat menghantarkan siswa untuk berfikir dalam berlatih. Pada kegiatan ini peran siswa peserta ekstrakurikuler sangat penting karena tanpa ada siswa yang mengikuti maka tidak akan terlaksana dengan baik.

Penelitian ini dilaksanakan agar dapat mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap latihan ekstrakurikuler bola voli agar dapat menunjang latihan yang efisien dan efektif sehingga pemahaman siswa untuk melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatih dapat terlaksana dengan baik.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga. Teknik pengambilan data menggunakan angket yang merupakan metode pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (Eko Putro Widoyoko, 2012:33).

Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003:157) merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga sering disebut noneksperimen, karena pada penelitian ini peneliti tidak melakukan kontrol dan memanipulasi variabel penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2015:14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Pundong Bantul yang beralamat di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771.

Waktu Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Januari 2017 sampai dengan bulan April 2017.

### **C. Definisi Oprasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga. Pemahaman adalah sebuah kemampuan seseorang untuk mendeskripsikan susunan dalam artian pesan pembelajaran, mencakup soal, tulisan, komunikasi grafik dari suatu teori atau konsep yang dipelajari maupun diketahui dari individu sendiri, individu orang lain, dan lingkungannya. Adapun faktor yang dimaksud mencakup pemahaman prinsip latihan adalah : 1. Prinsip Generalisasi. 2. Prinsip *Overload* (Beban Berlebih). 3. Prinsip *Reversibilitas* (Kembali Asal). 4. Prinsip *Specificity* (Kekhususan). 5. Prinsip dari Kompetisi. 6. Prinsip Keanekaragaman. 7. Individual. 8. Asas Overkompensasi.

### **D. Subyek Penelitian**

Menurut Saifuddin Azwar (2016:34) subyek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti. Subyek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan dari hasil penelitian. Apabila subyek penelitian terbatas dan masih terjangkau dengan sumber daya, maka dapat dilakukan studi populasi, yaitu mempelajari seluruh subyek secara langsung. Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi, 2016:190). Populasi ini dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu

sifat yang sama. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong baik putra maupun putri

**Tabel 2 : Jumlah Subyek Penelitian**

No	Nama Sekolah	Alamat	Jumlah Siswa	
			Putra	Putri
1.	SMA N 1 PUNDONG	Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771	17	12
Jumlah			17	12
			29	

#### **E. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode angket untuk mengumpulkan data. Menurut Cholid Narbuko (2013:76) metode angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Pengambilan data menggunakan angket dapat membantu peneliti maupun siswa untuk melakukan proses pengambilan data. Peneliti dan siswa tidak memerlukan banyak waktu untuk proses pengambilan data. Variabel penelitian ini adalah tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Berdasarkan variabel diatas maka disusun instrumen penelitian berupa tes yang dapat menunjukkan ukuran pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, Menurut Djemari Mardapi dalam Eko Putro Widoyoko (2012:90) terdapat 9 langkah untuk menyusun instrumen yang harus diperhatikan : (1) menyusun spesifikasi tes, (2) Menulis soal tes, (3) menelaah soal tes, (4)

melakukan ujicoba tes, (5) menganalisis butir soal tes, (6) memperbaiki tes, (7) merakit tes, (8) melaksanakan tes, dan (9) menafsirkan hasil tes.

### 1. Menyusun Spesifikasi Tes

Langkah awal dalam menyusun tes adalah menetapkan spesifikasi tes, penyusunan spesifikasi tes mencakup kegiatan: (a) menentukan tujuan tes, (b) menyusun kisi-kisi tes, (c) memilih bentuk tes, dan (d) menentukan panjang tes.

#### a. Menentukan Tujuan Tes

Tujuan tes dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga.

#### b. Menyusun Kisi-Kisi Tes

Kisi-kisi atau biasa disebut tabel spesifikasi tes merupakan tabel matrik yang berisi spesifikasi soal-soal yang akan di buat. Berikut ini adalah 4 langkah dalam mengembangkan kisi kisi tes yaitu: menuliskan (1) variabel soal, (2) membuat sub variabel, (3) Membuat indikator tes, dan (4) Menentukan jumlah butir soal tiap pokok bahasan.

**Tabel 3. Kisi-kisi Angket Uji Coba**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Soal
<b>Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Prinsip Latihan</b>	Prinsip Latihan	A. Prinsip Generalisasi	1, 6, 13*, 21*, 29
		B. Prinsip <i>Overload</i> (Beban Berlebih)	2, 7*, 14, 22*, 30
		C. Prinsip <i>Reversibilitas</i>	3, 8, 15, 23

		(Kembali Asal)	
		D. Prinsip <i>Specificity</i> (Kekhususan)	4, 9, 16*, 24, 31
		E. Prinsip dari Kompetisi	10, 17, 25*, 26, 32
		F. Prinsip Keanekaragaman	11, 18, 33*
		G. Individual	5, 19, 27, 34
		H. Asas Overkompensasi	12, 20*, 28, 35
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

*/\* Negative)*

c. Memilih Bentuk Tes

Tes yang digunakan dalam pembuatan instrumen ini adalah tes Objektif. Menurut Eko Putro Widoyoko ( 2012: 60) tes objektif adalah bentuk tes yang mengandung kemungkinan jawaban atau respon yang harus dipilih oleh peserta tes. Kemungkinan jawaban atau respon telah disediakan oleh penyusun butir soal. Bentuk tes objektif yang digunakan dalam instrumen pengambilan data ini adalah tes pilihan ganda biasa.

d. Menentukan Panjang Tes

Tes pilihan ganda pada umumnya waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tes adalah 2-3 menit untuk tiap butir soal. Hal ini juga di pengaruhi oleh tingkat kesulitan soal. Penyusunan instrumen ini untuk lama mengerjakan soal pilihan ganda sebanyak 35 butir soal adalah 75 menit.

## 2. Menulis Soal Tes

Penulisan soal dilaksanakan setelah tahap pertama selesai, yaitu menyusun spesifikasi tes. Penulisan soal merupakan langkah menjabarkan indikator menjadi pertanyaan yang karakteristiknya sesuai dengan perincian pada kisi-kisi yang telah di buat. Setelah itu mengacak butir soal agar letak masing-masing indikator soal tersebar dan tidak berurutan.

## 3. Menelaah Soal Tes

Setelah soal dibuat, perlu dilakukan telaah atas soal tersebut. Telaah atau disebut juga *expert judgement* dilaksanakan kepada Bapak Ermawan Susanto, M.Pd dan Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Hasil validasi dari Bapak Ermawan Susanto, M.Pd setelah membaca instrumen penelitian yang di buat oleh peneliti adalah layak digunakan dengan perbaikan saran dan masukan. Hasil validasi dari Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or setelah membaca instrumen penelitian yang di buat oleh peneliti adalah layak digunakan untuk penelitian.

## 4. Melakukan Ujicoba Tes

Setelah soal ditelaah atau dilakukan *expert judgement* peneliti langsung melakukan ujicoba tes. Ujicoba tes dilaksanakan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Bantul. Ujicoba tes dilaksanakan kepada 15 orang putra dan 6 orang putri. Tes dilaksanakan pada hari Selasa 31 Januari 2017 dan hari Kamis 2 Februari 2017.

## 5. Menganalisis Butir Soal Tes

Setelah dilakukan ujicoba tes peneliti langsung menganalisis butir soal tes dengan menggunakan *software IteMan*. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 2006:168)

### a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, Sebaliknya jika instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Cara untuk menguji validnya sebuah instrumen menggunakan cara validitas konstruk menggunakan teknik delphi. Menurut Wildan Shauqi (2013) teknik delphi adalah metode yang banyak digunakan dan diterima untuk mengumpulkan data dari responden dalam penelitian mereka. Teknik ini dirancang sebagai proses komunikasi kelompok yang bertujuan untuk mencapai konvergensi pendapat tentang isu nyata. Metode Delphi merupakan teknik peramalan berdasarkan pada proses konvegerasi dari opini beberapa orang atau ahli secara interaktif tanpa menyebutkan identitasnya (Vincent Gaspersz, (1988: 86).

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:169) instrumen yang dicapai apabila data yang dihasilkan dari instrumen tersebut sesuai

dengan data atau informasi lain yang mengenai variabel penelitian yang dimaksud. Hasil korelasi point-biserial ( $r_{pbi}$ ) dan korelasi biserial ( $r_{pbis}$ ) berasal dari perhitungan rumus berikut.:

$$r_{pbi} = \frac{Yp - Yt}{St} \sqrt{\frac{p}{(1-p)}} \text{ atau } r_{bbs} = \frac{Yp - Yt}{St} \sqrt{\frac{p(1-p)}{U}}$$

Keterangan :

$Yp$  = mean skor pada kriterion siswa yang menjawab benar soal.

$Yt$  dan  $St$  = mean dan standard deviasi kriterion seluruh siswa.

$p$  = proporsi siswa yang menjawab benar soal.

$U$  = ordinat kurva normal.

Menurut tabel harga kritik dari  $r$  *Product Moment* yang di buat oleh Suharsimi Arikunto (2006:359) untuk jumlah 21 orang kuisioner yang mengikuti pada saat ujicoba instrumen adalah interval 0.433. *Corrected Item-Total Correlation* >  $r$  tabel berarti *valid* dan Jika *Corrected Item-Total Correlation* <  $r$  tabel berarti tidak *valid*. Digunakan tingkat kepercayaan 95%  $R$  tabel (95% ; 21) = 0,433.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah dapat dipercaya, tes yang tersebut dapat dikatakan dipercaya jika memberikan hasil yang tetap atau ajeg apabila di teskan berkali-kali (Eko Putro Widoyoko, 2012:98). Untuk reliabilitas intrumen yang telah di buat ditunjukkan dengan *alpha*. Untuk nilai *alpha* adalah 0.938 dan angka tersebut menunjukkan nilai reliabilitasnya yaitu sebesar 0.938.

## 6. Memperbaiki Tes

Setelah dilaksanakan uji coba dan kemudian dianalisis maka berikutnya adalah melakukan perbaikan soal. Berdasarkan masukan siswa yang bertanya tentang kejelasan soal pada saat ujicoba instrumen maka peneliti mengoreksi maupun mengganti soal yang tidak tepat dari segi penyusunan kata maupun kesalahan dalam penulisan huruf. Soal yang tidak valid karena hanya ada 5 soal maka dilepas saja, jadi tadi berjumlah 40 butir soal akan tetapi setelah 5 soal dilepas hanya ada 35 butir soal saja untuk melakukan proses penelitian.

## 7. Merakit Tes

Setelah butir soal semua dianalisis dan diperbaiki, langkah selanjutnya adalah merakit butir-butir soal tersebut menjadi satu kesatuan tes. Secara keseluruhan soal disusun dengan hati-hati dan teliti agar tidak terjadi kesalahan dalam menulis atau menyusunnya. Hal yang sangat penting adalah jika soal sudah baik tetapi dalam menyusunnya dilakukan secara sembarangan akan dapat menyebabkan soal tersebut menjadi tidak baik.

## 8. Melaksanakan Tes

Setelah langkah menyusun tes dan merevisi soal setelah ujicoba, langkah selanjutnya adalah melakukan pelaksanaan tes. Tes akan dilaksanakan kepada peserta ekstrakurikuler bola voli putra dan putri di SMA N 1 Pundong Bantul. Tes akan dilaksanakan pada bulan Februari 2017.

## 9. Menafsirkan Hasil Tes

Hasil tes menghasilkan data kuantitatif yang berupa skor. Skor ini kemudian ditafsirkan sehingga menjadi nilai, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Tinggi rendahnya nilai ini selalu dikatakan dengan acuan penilaian. Ada dua acuan penilaian yang sering digunakan dalam bidang psikologi dan pendidikan, yaitu acuan norma dan acuan kriteria. Tinggi rendah suatu nilai dibandingkan dengan kelompok atau kriteria yang harus dicapai.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang berupa soal tes pilihan ganda. Proses pengumpulan data dengan cara memberikan soal pemahaman dengan jenis soal tes berupa pertanyaan dan pernyataan. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut :

1. Peneliti membuat instrumen pengambilan data yang berupa pertanyaan dan pernyataan.
2. Peneliti datang ke SMA N 1 Pundong dan membawa instrumen penelitian yang akan dipakai.
3. Peneliti menggunakan salah satu kelas untuk melaksanakan penelitian.
4. Peneliti membagikan soal tes yang berupa sebuah pertanyaan dan pernyataan.
5. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan langsung merekap hasil pengambilan data.

6. Setelah memperoleh data penelitian peneliti melakukan analisis terhadap data penelitian dan peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum. Pengolahan data adalah analisis data menggunakan rumus-rumus atau aturan yang ada, sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang di ambil (Suharsimi Arikunto, 2002:212).

Berdasarkan pendapat di atas maka teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus mencari persentase pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan dalam olahraga adalah :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Suharsimi Arikunto, 2002,246)

Keterangan :

$P$  = Persentase yang dicari

$f$  = Frekuensi atau jumlah subyek

$N$  = Jumlah subjek keseluruhan

Untuk memberikan sebuah kriteria pada skor yang ada, dibuat sebuah bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4 : Kategorisasi pemahaman siswa dalam Penelitian ini**

No	Interval Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : Anas Sudjono (2006: 175)

Keterangan :

X : Skor

M : *Mean*

SD : *Standar Deviasi*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi, Waktu, Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Pundong Bantul yang beralamatkan di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771. Waktu pelaksanaan pengambilan data ini adalah tanggal 14 Sampai 28 Februari. Subyek penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul baik putra maupun putri. Atlet yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong ada 29 siswa yang terdiri dari 17 siswa putra dan 12 siswi putri.

#### B. Hasil Penelitian

Tabel 5 : Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga

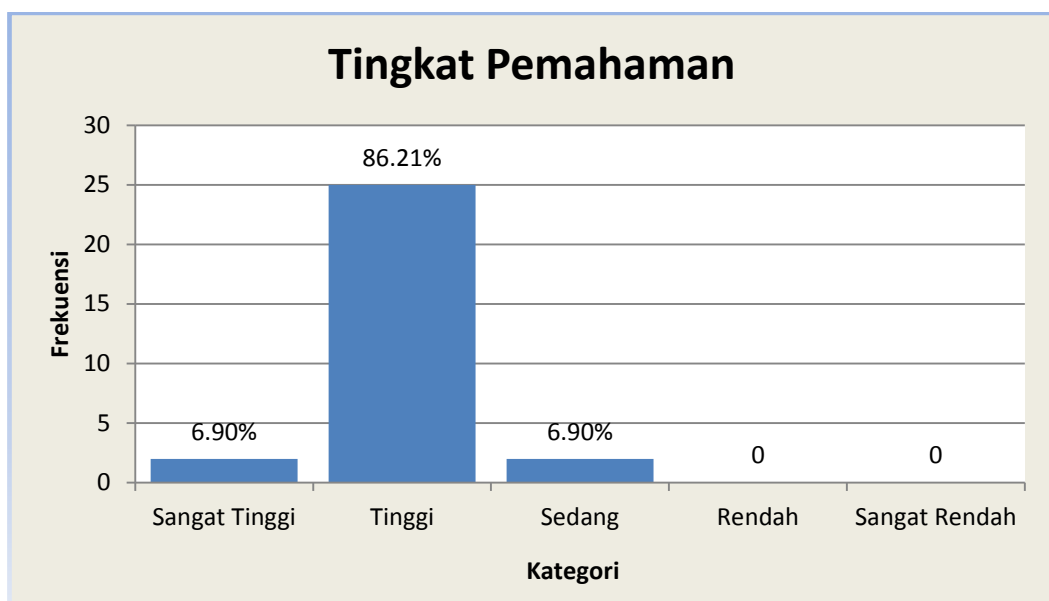
Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 29.35$	Sangat Tinggi	2	6.90%
$26.50 \leq X < 29.35$	Tinggi	25	86.21%
$23.5 \leq X < 26.50$	Sedang	2	6.90%
$20.65 \leq X < 23.5$	Rendah	0	0%
$X < 20.65$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 5 Tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip – prinsip latihan olahraga dapat dijelaskan dari 29 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli untuk tingkat

pemahaman yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah dan rendah tidak ada atau 0 siswa (0%). Kategori sedang ada 2 siswa (6.90%). Kategori tinggi ada 25 siswa (86.21%), dan 2 anak termasuk dalam kategori sangat tinggi (6.90%).

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 2 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip – prinsip latihan ekstrakurikuler olahraga



Tingkat pemahaman prinsip latihan olahraga terbagi menjadi 8 kategori yaitu: (a) Prinsip Generalisasi, (b) Prinsip *Overload*, (c) Prinsip *Reversibilitas*, (d) Prinsip *Specificity*, (e) Prinsip dari Kompetisi, (f) Prinsip Keanekaragaman, (g) Individual, (h) Asas Overkompensasi, dan di bawah ini adalah hasil dari penelitian masing masing ketegori tersebut :

## 1. Prinsip Generalisasi

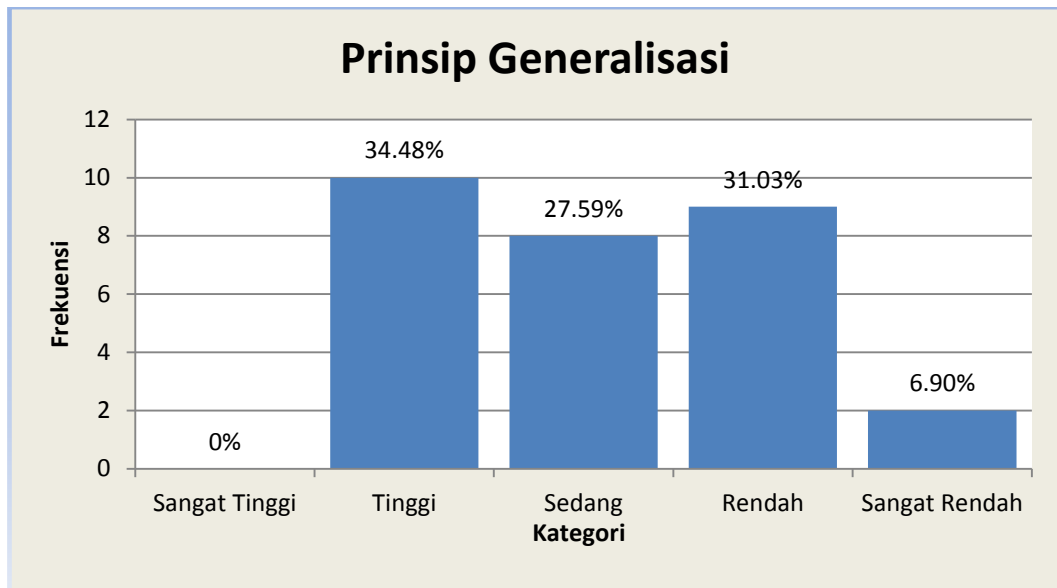
Tabel 6 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Generalisasi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
$X > 4.35$	Sangat Tinggi	0	0%
$3.38 \leq X < 4.35$	Tinggi	10	34.48%
$2.40 \leq X < 3.38$	Sedang	8	27.59%
$1.43 \leq X < 2.40$	Rendah	9	31.03%
$X < 1.43$	Sangat Rendah	2	6.90%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan Generalisasi menunjukkan hasil untuk kategori sangat rendah ada 2 siswa (6.90%), kategori rendah ada 9 siswa (31.03%), kategori sedang ada 8 siswa (27.59%), tinggi ada 10 siswa (34.48%) dan untuk sangat tinggi 0 Siswa (0%). Prinsip generalisasi ini mengarahkan peserta ekstrakurikuler untuk melaksanakan serangkaian latihan fisik umum. Prinsip ini mengarah kepada inti dari latihan-latihan yang akan dilaksanakan. Prinsip generalisasi ini menjadi sebuah kerangka atau pondasi bagi peserta ekstrakurikuler untuk menjalankan program latihan selanjutnya yang diberikan pelatih. Semakin baik fisik peserta ekstrakurikuler pada saat mengikuti serangkaian fisik umum maka akan semakin baik pula kualitas peserta ekstrakurikuler tersebut dalam mengikuti latihan selanjutnya.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 3 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Generalisasi



## 2. Prinsip Overload

Tabel 7 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *Overload*.

Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
$X > 5.75$	Sangat Tinggi	23	79.31%
$5.05 \leq X < 5.75$	Tinggi	4	13.79%
$4.33 \leq X < 5.05$	Sedang	1	3.45%
$3.63 \leq X < 4.33$	Rendah	1	3.45%
$X < 3.63$	Sangat Rendah	0	0%

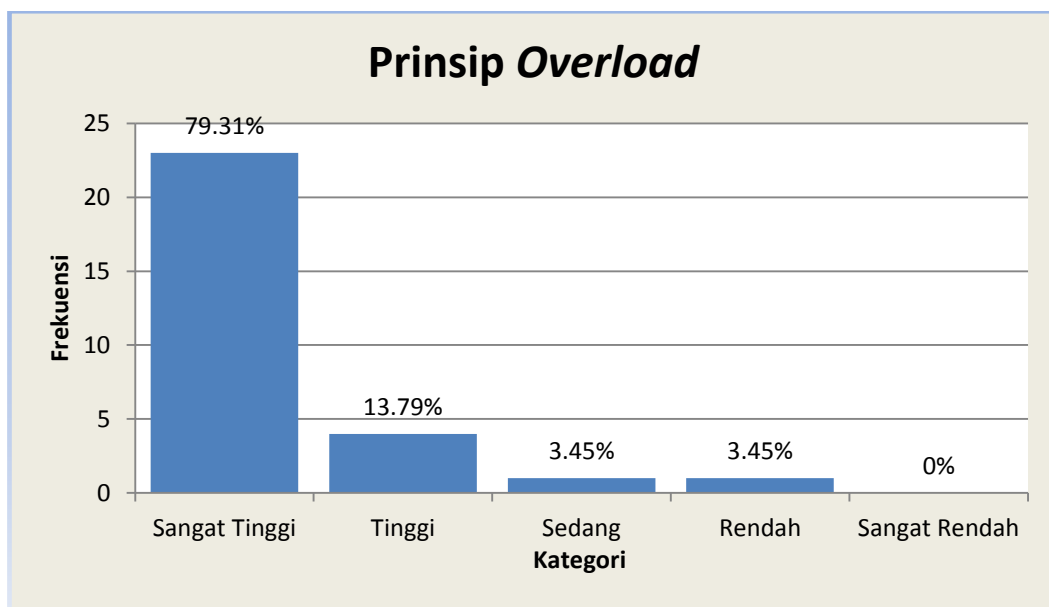
Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan *Overload* dan menunjukkan hasil untuk kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 1 siswa (3.45%), kategori tinggi ada 4 siswa (13.79%), dan untuk kategori sangat tinggi ada 23

siswa (79.31%). Penambahan beban latihan lebih berat yang pertama kali dilaksanakan pasti atlet akan mendapatkan dan menemui kesulitan-kesulitan dalam latihan. Tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang bertambah berat tersebut. Perlu latihan dan kebiasaan untuk menjalani proses penambahan beban yang berat ini, semakin lama penyesuaian latihan beban berat maka akan tubuh tidak akan merasakan kelelahan dalam menjelannya.

Perlu diperhatikan dalam melaksanakan prinsip ini, jangan sampai memberikan beban latihan yang terlalu berat kepada peserta ekstrakurikuler. Kalau beban latihan terlalu berat maka tubuh tidak akan mampu menyesuaikan diri. Oleh karena itu, beban latihan harus cukup berat atau cukup bengis bukan terlalu berat atau terlalu bengis.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 4 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *Overload*.



### 3. Prinsip *Reversibilitas*

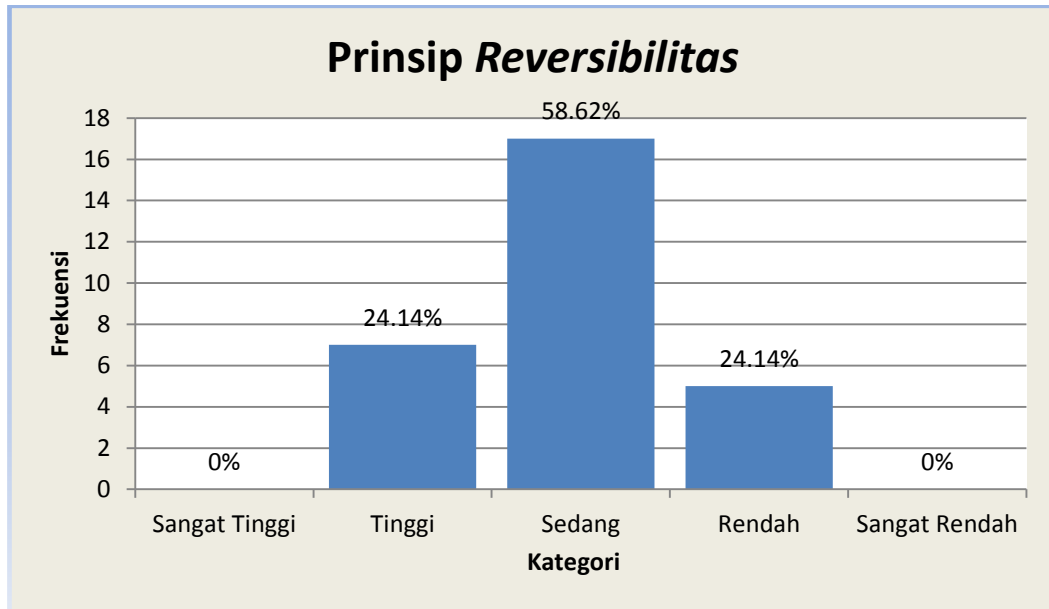
Tabel 8 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *Reversibilitas*.

<b>Interval Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>
$X > 3.00$	Sangat Tinggi	0	0%
$2.40 \leq X < 3.00$	Tinggi	7	24.14%
$1.75 \leq X < 2.40$	Sedang	17	58.62%
$1.10 \leq X < 1.75$	Rendah	5	17.2%
$X < 1.10$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 8 dan menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip *Reversibilitas* menunjukkan hasil untuk kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 5 siswa (17.2%), kategori sedang ada 17 siswa (58.62%) , kategori tinggi ada 7 siswa (24.14%), dan untuk katategori sangat tinggi ada 0 siswa (0%). Pembelajaran peserta ekstrakurikuler pada prinsip ini sangatlah penting. Peserta ekstrakurikuler atau atlet yang tidak melaksanakan proses latihan terlalu lama akan mengembalikan performa dia menjadi seperti awal. Tentu saja untuk kembali ke performa puncak dia akan lebih bekerja keras untuk mengejar ketertinggalan. Sangat tidak menguntungkan bagi atlet professional bila terjadi hal seperti ini. Prinsip ini menuntut atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kemajuan yang semakin baik.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 5 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *Reversibilitas*.



#### 4. Prinsip *Spesificity*

Tabel 9 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *Spesificity*.

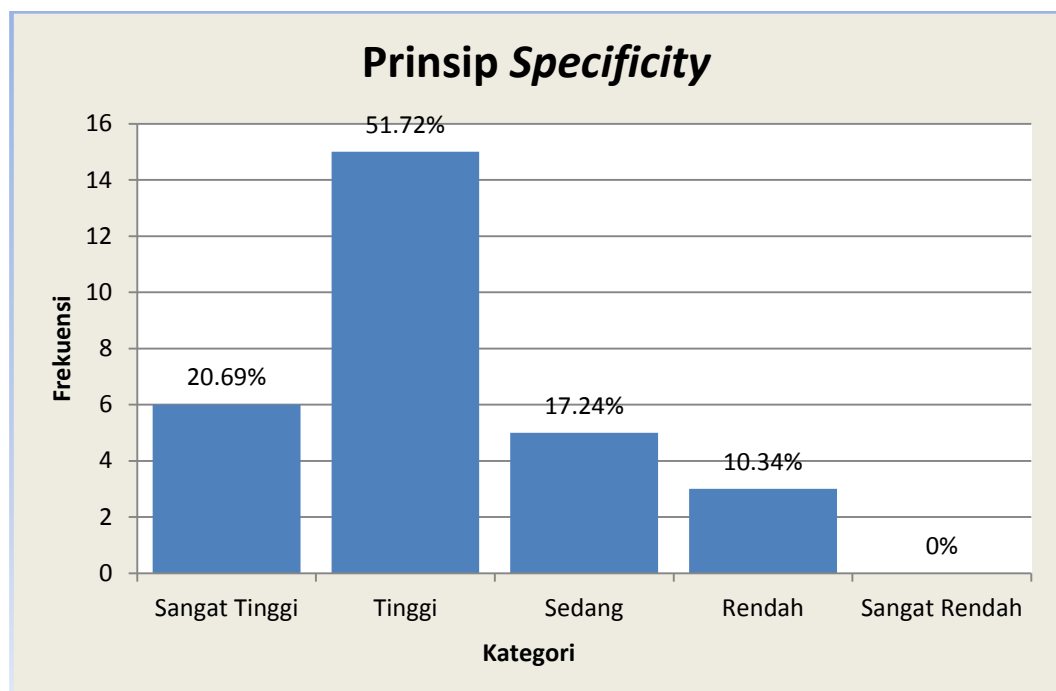
Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
$X > 4.80$	Sangat Tinggi	6	20.69%
$4.27 \leq X < 4.80$	Tinggi	15	51.72%
$3.37 \leq X < 4.27$	Sedang	5	17.24%
$2.85 \leq X < 3.37$	Rendah	3	10.34%
$X < 2.85$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 9 dan menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip *Specificity* menunjukkan hasil untuk kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%),

kategori rendah ada 3 siswa (10.34%), kategori sedang ada 5 siswa (17.24%), kategori tinggi ada 15 siswa (51.72%), kategori sangat tinggi ada 6 siswa (20.69%). Prinsip *specificity* ini mengharuskan atlet bola voli agar berlatih materi bola voli bukan berlatih yang lainnya. Latihan yang dilaksanakan jangan sampai hanya sepotong-potong saja, semua harus dilatihkan secara menyeluruh dan jangan hanya focus di teknik dasar saja. Manfaat yang maksimal akan dirasakan oleh atlet kalau latihan tersebut dijalani dengan benar dan baik berupa gerakan gerakan yang menunjang kemajuan olahraga bola voli.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 6 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *Specificity*.



## 5. Prinsip dari Kompetisi

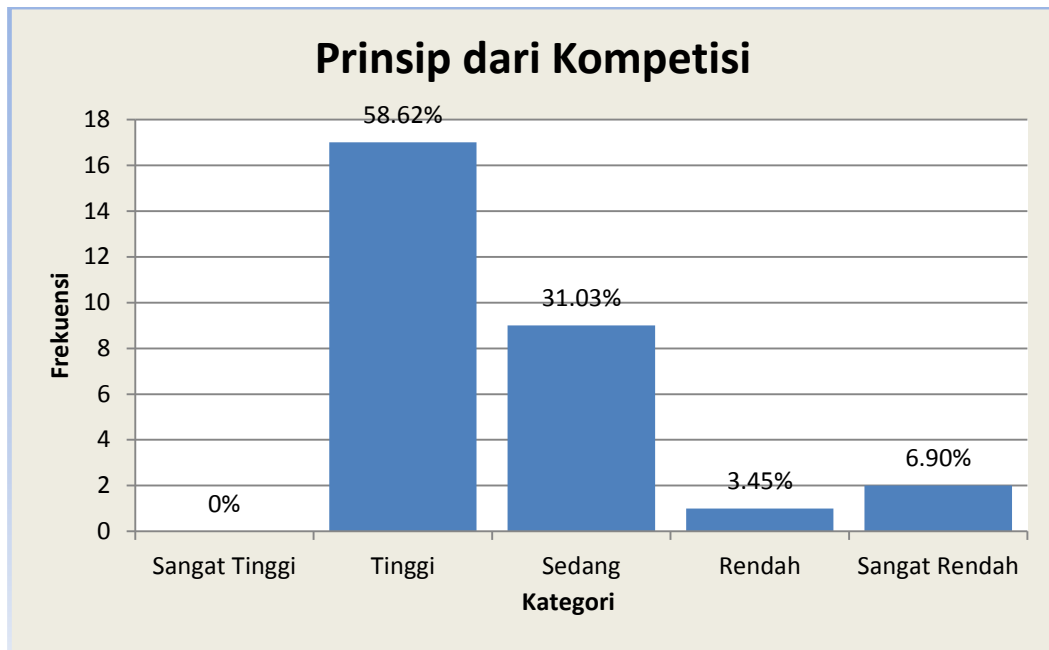
Tabel 10 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip dari Kompetisi.

Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
$X > 4.72$	Sangat Tinggi	0	0%
$3.85 \leq X < 4.72$	Tinggi	17	58.62%
$2.98 \leq X < 3.85$	Sedang	9	31.03%
$2.10 \leq X < 2.98$	Rendah	1	3.45%
$X < 2.10$	Sangat Rendah	2	6.90%

Berdasarkan tabel 10 dan menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip dari Kompetisi menunjukkan hasil untuk kategori sangat rendah ada 2 siswa (6.90%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 9 siswa (31.03%), kategori tinggi ada 17 siswa (58.62%) dan untuk kategori sangat tinggi ada 0 siswa (0%). Prinsip dari kompetisi ini adalah bagaimana seorang pelatih memberikan semangat dalam latihan terutama psikologi dalam latihan maupun bertanding. Peran psikologi olahraga terhadap prinsip dari kompetisi ini sangat berpengaruh terhadap hasil akhir latihan dan pertandingan yang dilaksanakan oleh atlet tersebut. Semakin baik seorang dalam memberikan dukungan kepada atletnya maka akan semakin baik juga kualitas psikologi atlet dalam latihan maupun bertanding.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 7 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip dari Kompetensi.



## 6. Prinsip Keanekaragaman

Tabel 11 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Keanekaragaman.

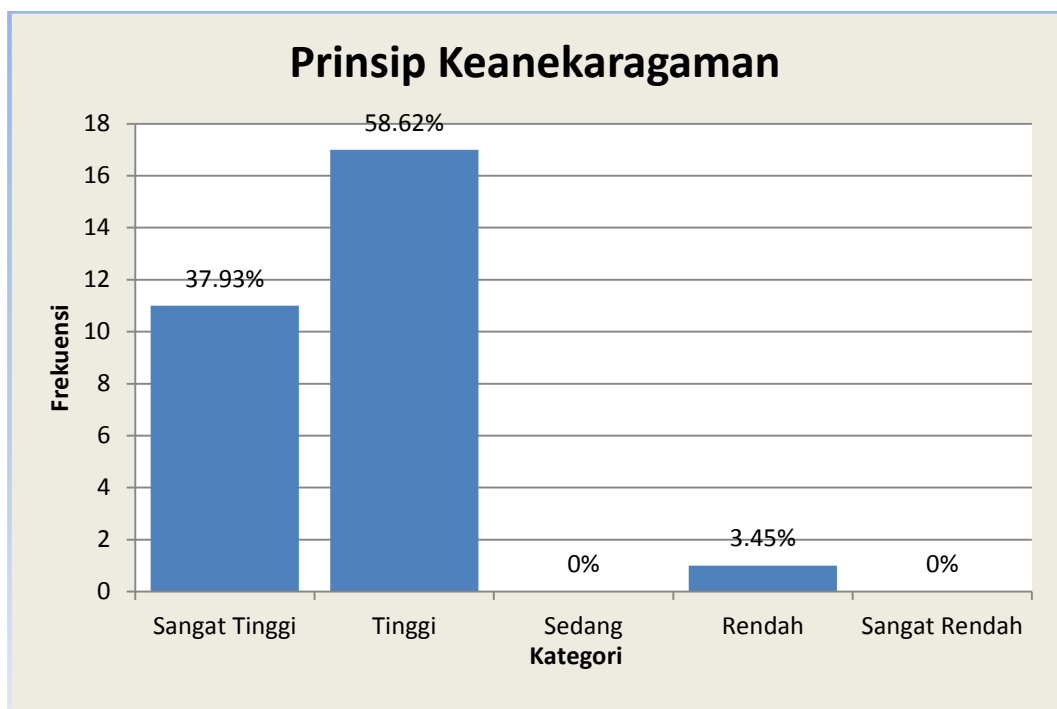
Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
$X > 3.18$	Sangat Tinggi	11	37.93%
$2.63 \leq X < 3.18$	Tinggi	17	58.62%
$2.08 \leq X < 2.63$	Sedang	0	0%
$1.52 \leq X < 2.08$	Rendah	1	3.45%
$X < 1.52$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 11 dan menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip Keanekaragaman menunjukkan hasil untuk kategori sangat rendah ada 0 siswa

(0%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 0 siswa (0%), kategori tinggi ada 17 siswa (58.62%), dan kategori sangat tinggi ada 11 siswa (37.93%). Pelatih harus sangat jeli dalam memberikan sebuah materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong. Semakin bervariasi dalam memberikan latihan maka atlet tidak akan merasakan kejenuhan dalam latihan, atlet akan lebih semangat dalam melakukan latihan ekstrakurikuler bola voli. Keanekaragaman diberikan hanya untuk mengisi atau menyelingi proses latihan yang sedang berjalan.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 8 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Keanekaragaman.



## 7. Individual

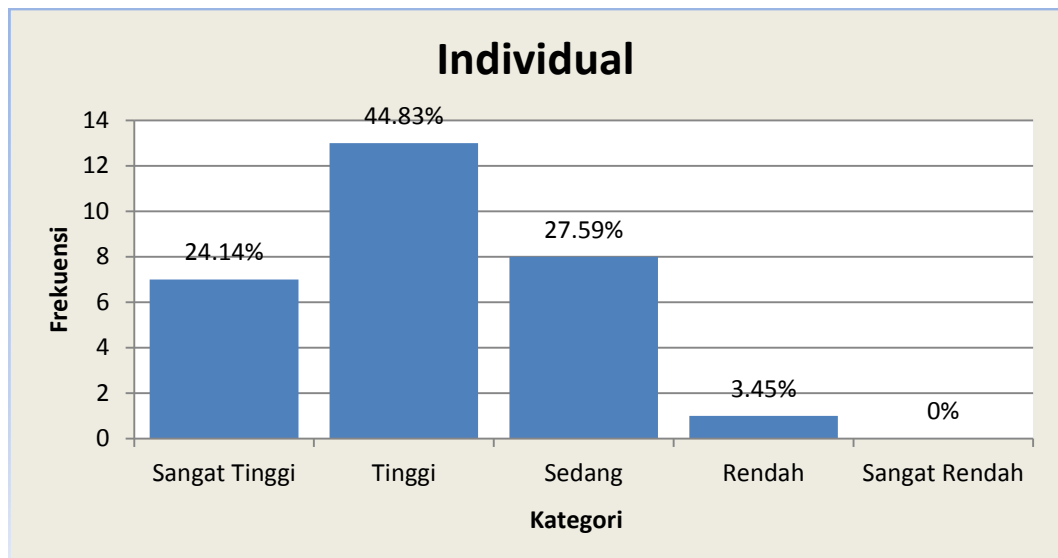
Tabel 12 : Tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Individual.

Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
$X > 4.12$	Sangat Tinggi	7	24.14%
$3.30 \leq X < 4.12$	Tinggi	13	44.83%
$2.48 \leq X < 3.30$	Sedang	8	27.59%
$1.66 \leq X < 2.48$	Rendah	1	3.45%
$X < 1.66$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 12 dan menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip Individual menunjukkan hasil untuk kategori ketegori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 8 siswa (27.59%), kategori tinggi ada 13 siswa (44.83%), dan kategori sangat tinggi ada 7 siswa (24.14%). Pemahaman yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong ini di dominasi sangat tinggi dan tinggi terhadap prinsip individual. Peserta ekstrakurikuler juga sudah mengetahui masing masing tugas dalam olahraga bola voli. Terbentuknya individualisme dalam olahraga bola voli akan sangat baik dalam menunjang latihan dan taktik dalam pertandingan. Individualisme ini akan sangat membatu proses latihan karena seorang atlet tidak diharuskan untuk harus bisa menguasai teknik latihan bola voli. Atlet bola voli hanya akan terfokus terhadap latihan kekhususan yang diminati dan akan dimaksimalkan.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 9 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip Individual.



## 8. Asas Overkompensasi

Tabel 13 : Tingkat pemahaman siswa terhadap Asas Overkompensasi.

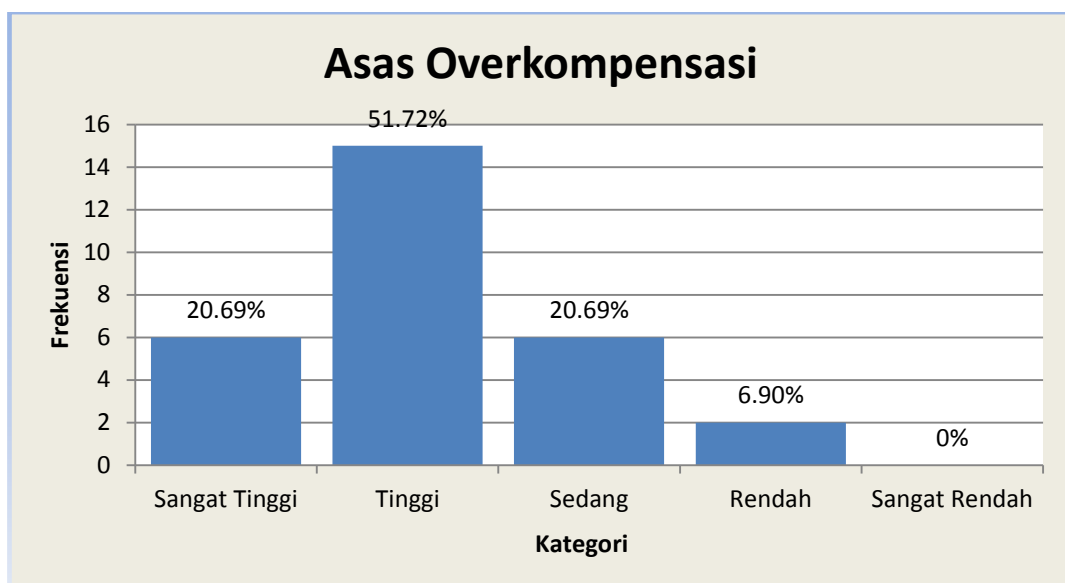
Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
$X > 4.1$	Sangat Tinggi	6	20.69%
$3.28 \leq X < 4.1$	Tinggi	15	51.72%
$2.45 \leq X < 3.28$	Sedang	6	20.69%
$1.62 \leq X < 2.45$	Rendah	2	6.90%
$X < 1.62$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 13 dan menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap Asas

Overkompensasi menunjukkan hasil untuk kategori ketegori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 2 siswa (6.90%), kategori sedang ada 6 siswa (20.69%), kategori tinggi ada 15 siswa (51.72%), dan sangat tinggi ada 6 siswa (20.69%). Asas overkompensasi ini dianggap sebagai pondasi fungsional dari efisiensi serangkaian jalannya latihan olahraga yang merupakan hasil dari organisme kita terhadap rangsangan latihan.

Berdasarkan distribusi data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 10 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap Asas Overkompensasi.



### C. Pembahasan

Berdasarkan data di atas untuk tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip – prinsip latihan olahraga secara keseluruhan dapat dijelaskan dari 29 siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler bola voli untuk tingkat pemahaman yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah dan rendah tidak ada atau 0 siswa (0%). Kategori sedang ada 2 siswa (6.90%). Kategori tinggi ada 25 siswa (86.21%), dan 2 anak termasuk dalam kategori sangat tinggi (6.90%). Tingkat pemahaman yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler tersebut cenderung mengarah ke dalam kategori tinggi, Keadaan ini disebabkan karena kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong ini mengikuti latihan dengan baik dan sungguh sungguh.

Pengetahuan para peserta ekstrakurikuler bola voly tentang kemampuan sistem kardiovaskular atau prinsip latihan secara umum agar dapat menunjang semua bentuk latihan inti sudah baik sekali. Pengetahuan latihan teknik yang diberikan oleh pelatih belum dapat dipahami secara maksimal, akan tetapi untuk pengetahuan taktik dalam berlatih yang diberikan oleh pelatih para peserta ekstrakurikuler sudah dapat memahami dengan bagus. Aktivitas latihan yang diberikan oleh pelatih sering cenderung ke dalam taktik dalam bermain dikarenakan peserta ekstrakurikuler selain latihan di sekolah juga latihan di klub-klub bola voli yang ada di Yogyakarta.

Pemahaman siswa terhadap beban latihan selalu bertambah dapat meningkatkan kemampuan dalam berolahraga sangatlah baik. Para atlet juga dapat merasakan manfaat yang diberikan oleh seorang pelatih ketika melakukan latihan dengan penambahan beban latihan. Para atlet juga dapat memahami ketika kita sedang melakukan latihan yang terlalu lama dan tidak pernah terprogram penambahannya akan mengakibatkan *over training*. Latihan dengan beban selalu

bertambah sangatlah penting, hal ini dikarenakan dapat menunjang kemajuan prestasi para peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

Pemahaman beberapa atlet terhadap cara untuk menjaga tubuh agar tidak mengalami penurunan kurang baik, hal ini dapat ditekankan lagi pemahamannya oleh seorang pelatih agar dapat menunjang proses pengetahuan para atlet terhadap hal hal yang dapat mengalami penurunan performa dalam latihan bola voli. Peserta ekstrakurikuler juga dapat mengetahui jika tidak lama melakukan latihan akan dapat mengalami penurunan performa, akan tetapi untuk proses rehabilitasinya kebanyakan siswa tidak memahami cara latihan yang tepat agar dapat kembali lagi ke performa awal dengan cepat.

Pemahaman peserta ekstrakurikuler terhadap kekhususan latihan dalam olahraga bola voli tergolong sangat tinggi. Peserta ekstrakurikuler juga dapat memahami macam macam latihan yang tepat dalam olahraga bola voli untuk melatih teknik dasar dan taktik dalam bola voli. Psikologi dalam latihan bola voli atau berolahraga sangat penting, peran pelatih dalam memberikan sebuah motivasi untuk atletnya harus dijaga dan ditingkatkan, jadi para atlet dapat memahami sekali tentang motivasi yang diberikan seorang pelatih dapat meningkatkan dan membangun sebuah kepercayaan dalam bertanding bola voli. Motivasi sangatlah penting dalam menentukan hasil sebuah pertandingan dan mental bertanding para atlet. Selain dari motivasi untuk melatih mental bertanding para atlet yaitu diperbanyak latihan uji coba dan latihan bersama senior juga dapat meningkatkan mental dalam bertanding.

Tingkat pemahaman kejenuhan dalam keanekaragaman materi latihan yang diberikan pelatih juga sangat baik dan tinggi, semua atlet dapat memahami materi yang diberikan pelatih dengan baik dan senang. Pelatih juga membuat sebuah materi latihan dan melakukan pertandingan persahabatan. Para atlet juga dapat memahami sebuah proses latihan yang berbeda beda antara masing-masing teman latihannya, hal ini dikarenakan untuk kebutuhan masing masing atlet berbeda. Peserta ekstrakurikuler juga memahami untuk tugas masing-masing atlet yang memiliki tugas berbeda dalam bermain bola voli misalnya; untuk libero diperbanyak latihan bertahan dan *passing* bawah, untuk tosser diperbanyak latihan *passing* atas dan untuk *spike* diperbanyak latihan latihan secara menyeluruh. Pemahaman pendekatan personal pelatih teradap masing masing individu masih sangat lemah, hal ini juga bisa dikarenakan untuk pendekatan individu sifatnya pribadi dan tidak di sebar luaskan di dalam evaluasi dalam latihan.

Pemahaman peserta ekstrakurikuler terhadap latihan secara terus menerus tapi tidak di ikuti dengan latihan fisik hanya akan meningkat kualitas performa sedikit masih sangat rendah. Untuk pemahaman terhadap latihan secara terus hanya untuk menjaga kondisi sangatlah baik. Peserta ekstrakurikuler juga sudah memahami untuk melaksanakan semua proses latihan dan diimbangi dengan asupan gizi yang baik dapat menunjang proses latihan dengan baik pula.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga dari 29 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak ada yang masuk dalam kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 2 siswa (6.90%) mempunyai pemahaman yang sedang terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, sebanyak 25 siswa (86.21%) mempunyai pemahaman yang tinggi terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, dan sebanyak 2 siswa (6.90%) mempunyai pemahaman yang sangat tinggi terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga termasuk dalam kategori tinggi sebesar (86.21%).

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah yaitu SMA N 1 Pundong Bantul, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada :

1. Adanya rencana dari pihak sekolah untuk mempertahankan dan meningkatkan lagi kualitas prestasi dalam olahraga bola voli.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan peneliti, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Pelatih harus lebih berusaha lagi dalam melatih peserta ekstrakurikuler agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi.
2. Sekolah atau pelatih harus meningkatkan lagi prestasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Pundong di tingkat Nasional.
3. SMA N 1 Pundong agar selalu mencari bibit dari SMP dengan cara mengadakan pertandingan bola voli antar SMP di SMA N 1 Pundong.
4. Membuat kelas khusus olahraga di SMA N 1 Pundong agar dapat meningkatkan prestasi olahraga selain di olahraga bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjono. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persaja.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Eko Putro Widoyoko. (2012). *Tekhnik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Jawa barat: Alfabeta.
- Martini Jamaris. (2013). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013. Tentang Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008. Tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Rikardus Budiyanto P. 2009. "Minat Siswa SMA N 8 Yogyakarta dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli". *Skripsi*. Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Satriyo Bayu Santoso. 2009. "Minat Siswa Kelas X SMA N 1 Imogiri Bantul dalam Mengikuti Pembelajaran Bola Voli". *Skripsi*. Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Septa Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sudirman. (2011). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jawa Barat: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (2016). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sekretariat Negara.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 13 Ayat 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vincent Gaspersz. (1988). *Production Planning and Inventory Control*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wildan Shauqi. 2013. "Tekhnik Analisis Delphi". <http://wildanshauqi.blogspot.co.id/>. (Diakses pada tanggal 13 Mei 2017).
- Wowo Sunaryo Kuswana. (2014). *Taksonomi Kognitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Dwi Andriyani. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

## Lampiran 1. Hasil Tes Validasi dan Reliabilitas

### Hasil Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	A	D	A	A	D	A	A	A	B	D	C	A	D	D	A	C	D	B	A	B
2	A	C	D	A	D	C	B	D	C	A	C	B	D	C	A	C	C	B	C	B
3	C	D	D	A	D	A	C	A	D	D	C	D	D	C	D	A	C	A	B	A
4	B	B	D	B	D	C	B	D	C	A	D	B	D	C	D	D	B	B	C	B
5	D	A	A	D	D	C	A	A	D	C	C	C	A	D	A	A	B	A	B	D
6	E	A	C	B	D	C	C	B	B	A	C	D	D	C	B	B	D	D	D	B
7	C	A	A	A	A	B	B	B	C	C	B	A	A	A	C	C	C	C	D	B
8	B	D	B	B	D	A	B	B	C	B	B	D	D	A	D	C	C	A	C	A
9	A	C	A	C	D	C	B	D	C	A	C	B	A	D	A	D	D	B	C	B
10	A	B	D	B	A	C	A	A	D	A	D	C	A	D	A	A	B	D	A	A
11	A	D	D	A	C	C	D	D	C	A	C	B	C	C	A	C	D	B	C	B
12	A	D	B	A	D	D	B	B	A	B	A	B	D	A	C	C	A	A	A	C
13	B	D	D	A	D	C	B	D	C	A	C	B	D	C	A	C	D	B	C	B
14	A	D	D	A	D	C	B	D	C	A	C	B	D	C	A	C	D	B	C	B
15	E	D	D	C	D	A	D	D	C	D	D	B	B	B	C	C	A	B	A	A
16	A	D	D	A	D	C	B	D	C	A	C	B	A	C	A	C	D	B	C	B
17	A	D	D	A	D	C	B	D	C	C	C	B	D	C	A	C	D	B	C	B
18	A	D	D	A	D	C	B	D	C	A	C	B	B	C	A	C	D	C	C	B
19	A	D	D	A	D	C	B	C	C	A	C	B	A	C	A	C	D	B	C	B
20	D	A	D	D	D	B	A	D	D	D	D	B	D	A	B	B	A	B	C	D
21	B	A	C	A	D	D	B	C	A	A	A	D	A	B	D	A	A	B	C	C

No	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	C	C	A	C	B	B	B	A	B	C	B	D	B	C	A	C	B	A	D	D
2	A	D	B	B	C	C	A	B	B	C	B	B	C	C	A	C	B	B	C	D
3	A	C	B	C	C	B	C	B	B	A	C	A	C	A	A	D	B	A	C	C
4	C	A	C	C	C	A	A	B	C	C	B	D	C	C	A	B	B	B	C	D
5	D	B	B	A	C	D	D	B	A	A	C	A	C	A	A	A	C	B	C	A
6	A	D	C	C	C	A	C	D	D	B	D	D	D	D	A	B	D	B	C	A
7	D	D	A	D	A	A	A	B	A	C	D	D	D	C	B	C	C	C	A	A
8	B	D	A	B	D	D	A	C	C	C	C	C	A	C	C	B	A	D	D	D
9	C	D	B	A	C	A	A	B	B	C	B	D	A	C	A	C	B	C	C	D
10	A	D	C	A	C	B	B	B	B	C	A	B	C	C	A	D	B	B	D	C
11	C	D	A	A	C	A	A	B	B	C	B	D	C	D	A	C	B	B	C	A
12	B	A	B	B	D	D	A	D	D	C	C	D	B	B	C	C	D	C	B	D
13	C	D	A	A	C	C	A	B	B	A	B	D	C	C	D	C	B	B	C	D
14	C	D	A	A	C	C	A	B	B	C	B	D	C	C	D	C	B	B	C	D
15	C	A	B	B	A	A	A	A	C	C	B	C	B	B	B	A	C	B	D	A
16	C	D	C	A	C	C	A	B	B	D	A	D	C	C	B	C	B	B	C	D
17	C	D	A	A	C	C	A	B	B	B	B	D	C	C	B	C	B	B	C	D
18	C	D	C	A	B	C	D	C	B	C	B	D	C	C	A	C	C	B	C	D
19	C	D	A	A	C	C	A	C	B	D	B	D	C	C	A	C	A	B	C	D
20	C	A	A	D	B	B	B	B	B	A	B	B	C	B	B	B	D	D	B	B
21	C	B	A	D	B	A	B	C	C	C	B	B	B	B	A	A	B	C	A	B

## Hasil Validasi Soal Ujicoba Instrumen

MicroCAT (tm) Testing System  
Copyright (c) 1982, 1984, 1986, 1988 by Assessment Systems Corporation

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 1

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics							
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key			
1	0-1	0.524	0.783	0.624	A	0.524	0.783	0.624	*			
					B	0.190	-0.088	-0.061				
					C	0.095	-0.540	-0.311				
					D	0.095	-0.620	-0.358				
					Other	0.095	-0.540	-0.311				
2	0-2	0.571	0.487	0.386	A	0.238	-0.804	-0.584				
					B	0.095	-0.111	-0.064				
					C	0.095	0.452	0.261				
					D	0.571	0.487	0.386	*			
					Other	0.000	-9.000	-9.000				
3	0-3	0.619	0.721	0.566	A	0.190	-0.305	-0.211				
					B	0.095	-0.567	-0.327				
					C	0.095	-0.567	-0.327				
					D	0.619	0.721	0.566	*			
					Other	0.000	-9.000	-9.000				
4	0-4	0.619	0.614	0.482	A	0.619	0.614	0.482	*			
					B	0.190	-0.405	-0.281				
					C	0.095	-0.111	-0.064				
					D	0.095	-0.620	-0.358				
					Other	0.000	-9.000	-9.000				
5	0-5	0.857	0.155	0.100	A	0.095	-0.486	-0.280				
					B	0.000	-9.000	-9.000				
					CHECK THE KEY			C	0.048	0.477	0.222	?
					D was specified, C works better			D	0.857	0.155	0.100	*
					Other	0.000	-9.000	-9.000				
6	0-6	0.619	0.900	0.706	A	0.190	-0.539	-0.373				
					B	0.095	-0.567	-0.327				
					C	0.619	0.900	0.706	*			
					D	0.095	-0.593	-0.342				
					Other	0.000	-9.000	-9.000				
7	0-7	0.619	0.614	0.482	A	0.190	-0.539	-0.373				
					B	0.619	0.614	0.482	*			
					C	0.095	-0.513	-0.296				
					D	0.095	-0.004	-0.002				
					Other	0.000	-9.000	-9.000				

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 2

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics				
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
8	0-8	0.524	0.828	0.661	A	0.190	-0.522	-0.361	
					B	0.190	-0.689	-0.477	
					C	0.095	-0.004	-0.002	
					D	0.524	0.828	0.661	*
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
9	0-9	0.619	0.876	0.687	A	0.095	-0.593	-0.342	
					B	0.095	-0.299	-0.172	
					C	0.619	0.876	0.687	*
					D	0.190	-0.673	-0.465	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
10	0-10	0.571	0.730	0.579	A	0.571	0.730	0.579	*
					B	0.095	-0.567	-0.327	
					C	0.143	-0.195	-0.126	
					D	0.190	-0.539	-0.373	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
11	0-11	0.619	0.816	0.641	A	0.095	-0.593	-0.342	
					B	0.095	-0.567	-0.327	
					C	0.619	0.816	0.641	*
					D	0.190	-0.422	-0.292	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
12	0-12	0.619	0.876	0.687	A	0.095	-0.325	-0.188	
					B	0.619	0.876	0.687	*
					C	0.095	-0.540	-0.311	
					D	0.190	-0.689	-0.477	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
13	0-13	0.524	0.042	0.034	A	0.333	-0.162	-0.125	
					B	0.095	-0.031	-0.018	
					C	0.048	0.477	0.222	?
					D	0.524	0.042	0.034	*
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
CHECK THE KEY D was specified, C works better									
14	0-14	0.524	0.908	0.724	A	0.190	-0.706	-0.489	
					B	0.095	-0.593	-0.342	
					C	0.524	0.908	0.724	*
					D	0.190	-0.255	-0.177	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 3

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics				
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
15	0-15	0.571	0.926	0.735	A	0.571	0.926	0.735	*
					B	0.095	-0.540	-0.311	
					C	0.143	-0.638	-0.411	
					D	0.190	-0.472	-0.327	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
16	0-16	0.619	0.614	0.482	A	0.190	-0.689	-0.477	
					B	0.095	-0.540	-0.311	
					C	0.619	0.614	0.482	*
					D	0.095	0.264	0.152	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
17	0-17	0.476	0.915	0.729	A	0.190	-0.723	-0.500	
					B	0.143	-0.336	-0.217	
					C	0.190	-0.339	-0.234	
					D	0.476	0.915	0.729	*
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
18	0-18	0.619	0.733	0.575	A	0.190	-0.723	-0.500	
					B	0.619	0.733	0.575	*
					C	0.095	-0.031	-0.018	
					D	0.095	-0.459	-0.265	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
19	0-19	0.619	0.864	0.678	A	0.190	-0.506	-0.350	
					B	0.095	-0.593	-0.342	
					C	0.619	0.864	0.678	*
					D	0.095	-0.540	-0.311	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
20	0-20	0.619	0.995	0.781	A	0.190	-0.639	-0.442	
					B	0.619	0.995	0.781	*
					C	0.095	-0.593	-0.342	
					D	0.095	-0.620	-0.358	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
21	0-21	0.619	0.721	0.566	A	0.190	-0.272	-0.188	
					B	0.095	-0.567	-0.327	
					C	0.619	0.721	0.566	*
					D	0.095	-0.620	-0.358	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 4

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics				
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
22	0-22	0.619	0.757	0.594	A	0.190	-0.472	-0.327	
					B	0.095	-0.647	-0.373	
					C	0.095	-0.299	-0.172	
					D	0.619	0.757	0.594	*
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
23	0-23	0.476	0.220	0.175	A	0.476	0.220	0.175	*
					B	0.286	-0.353	-0.265	
					C	0.238	0.105	0.076	
					D	0.000	-9.000	-9.000	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
24	0-24	0.476	0.812	0.648	A	0.476	0.812	0.648	*
					B	0.190	-0.355	-0.246	
					C	0.190	-0.289	-0.200	
					D	0.143	-0.658	-0.424	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
25	0-25	0.619	0.674	0.529	A	0.095	-0.567	-0.327	
					B	0.190	-0.238	-0.165	
					C	0.619	0.674	0.529	*
					D	0.095	-0.567	-0.327	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
26	0-26	0.333	1.000	0.818	A	0.333	-0.275	-0.212	
					B	0.190	-0.489	-0.338	
					C	0.333	1.000	0.818	*
					D	0.143	-0.678	-0.437	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
27	0-27	0.619	0.638	0.501	A	0.619	0.638	0.501	*
					B	0.190	-0.522	-0.361	
					C	0.095	-0.513	-0.296	
					D	0.095	-0.084	-0.049	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
28	0-28	0.619	0.400	0.314	A	0.095	-0.325	-0.188	
					B	0.619	0.400	0.314	*
					C	0.190	-0.021	-0.015	
					D	0.095	-0.540	-0.311	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 5

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics								
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key				
29	0-29	0.619	0.864	0.678	A	0.095	-0.620	-0.358					
					B	0.619	0.864	0.678	*				
					C	0.190	-0.489	-0.338					
					D	0.095	-0.540	-0.311					
					Other	0.000	-9.000	-9.000					
30	0-30	0.619	-0.088	-0.069	A	0.190	-0.322	-0.223					
					B	0.095	0.103	0.060					
					CHECK THE KEY				C	0.619	-0.088	-0.069	*
					C was specified, D works better				D	0.095	0.612	0.353	?
					Other	0.000	-9.000	-9.000					
31	0-31	0.619	0.709	0.557	A	0.095	0.103	0.060					
					B	0.619	0.709	0.557	*				
					C	0.190	-0.723	-0.500					
					D	0.095	-0.540	-0.311					
					Other	0.000	-9.000	-9.000					
32	0-32	0.619	0.745	0.585	A	0.095	-0.593	-0.342					
					B	0.190	-0.322	-0.223					
					C	0.095	-0.567	-0.327					
					D	0.619	0.745	0.585	*				
					Other	0.000	-9.000	-9.000					
33	0-33	0.619	0.697	0.547	A	0.095	-0.111	-0.064					
					B	0.190	-0.572	-0.396					
					C	0.619	0.697	0.547	*				
					D	0.095	-0.540	-0.311					
					Other	0.000	-9.000	-9.000					
34	0-34	0.619	0.769	0.603	A	0.095	-0.593	-0.342					
					B	0.190	-0.723	-0.500					
					C	0.619	0.769	0.603	*				
					D	0.095	0.023	0.013					
					Other	0.000	-9.000	-9.000					
35	0-35	0.571	-0.010	-0.008	A	0.571	-0.010	-0.008	*				
					B	0.238	-0.101	-0.073					
					CHECK THE KEY				C	0.095	-0.567	-0.327	
					A was specified, D works better				D	0.095	0.773	0.446	?
					Other	0.000	-9.000	-9.000					

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 6

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics				
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
36	0-36	0.571	0.915	0.726	A	0.143	-0.698	-0.450	
					B	0.190	-0.456	-0.315	
					C	0.571	0.915	0.726	*
					D	0.095	-0.459	-0.265	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
37	0-37	0.571	0.626	0.496	A	0.095	0.023	0.013	
					B	0.571	0.626	0.496	*
					C	0.190	-0.405	-0.281	
					D	0.143	-0.618	-0.398	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
38	0-38	0.619	0.697	0.547	A	0.095	-0.299	-0.172	
					B	0.619	0.697	0.547	*
					C	0.190	-0.439	-0.304	
					D	0.095	-0.567	-0.327	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
39	0-39	0.619	0.876	0.687	A	0.095	-0.593	-0.342	
					B	0.095	-0.567	-0.327	
					C	0.619	0.876	0.687	*
					D	0.190	-0.506	-0.350	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
40	0-40	0.571	0.834	0.661	A	0.238	-0.482	-0.350	
					B	0.095	-0.593	-0.342	
					C	0.095	-0.459	-0.265	
					D	0.571	0.834	0.661	*
					Other	0.000	-9.000	-9.000	

MicroCAT (tm) Testing System  
Copyright (c) 1982, 1984, 1986, 1988 by Assessment Systems Corporation

Item and Test Analysis Program -- ITEMAN (tm) Version 3.00

Item analysis for data from file NUR2.DAT

Page 7

There were 21 examinees in the data file.

Scale Statistics

-----

Scale:	0
	-----
N of Items	40
N of Examinees	21
Mean	23.571
Variance	110.150
Std. Dev.	10.495
Skew	0.135
Kurtosis	-1.765
Minimum	11.000
Maximum	39.000
Median	22.000
Alpha	0.938
SEM	2.624
Mean P	0.589
Mean Item-Tot.	0.537
Mean Biserial	0.681

Lampiran2. Hasil Tes Penelitian

No	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Item 34	Item 35		
1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1
6	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
7	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1
9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1

12	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
13	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1		
14	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
15	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
16	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1		
17	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
18	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
21	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
23	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
24	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	
25	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
26	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	
27	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	
28	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
29	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	

### Hasil Tes Penelitian

#### Item1

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	31.03	31.03	31.03
	Benar	20	68.97	68.97	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

#### Item2

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

#### Item3

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	14	48.28	48.28	48.28
	Benar	15	51.72	51.72	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

#### Item4

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.79	13.79	13.79
	Benar	25	86.21	86.21	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

#### Item5

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	17.24	17.24	17.24
	Benar	24	82.76	82.76	100.00

**Item5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	17.24	17.24	17.24
	Benar	24	82.76	82.76	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.79	13.79	13.79
	Benar	25	86.21	86.21	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	1	3.45	3.45	3.45
	Benar	28	96.55	96.55	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	29	100.00	100.00	100.00

**Item9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	14	48.28	48.28	48.28
	Benar	15	51.72	51.72	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item10**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.79	13.79	13.79
	Benar	25	86.21	86.21	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item11**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	29	100.00	100.00	100.00

**Item12**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	21	72.41	72.41	72.41
	Benar	8	27.59	27.59	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item13**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	10	34.48	34.48	34.48
	Benar	19	65.52	65.52	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item14**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item15**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	22	75.86	75.86	75.86
	Benar	7	24.14	24.14	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item16**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	17.24	17.24	17.24
	Benar	24	82.76	82.76	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item17**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item18**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item19**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.79	13.79	13.79
	Benar	25	86.21	86.21	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item20**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item21**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	28	96.55	96.55	96.55
	Benar	1	3.45	3.45	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item22**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	3	10.34	10.34	10.34
	Benar	26	89.66	89.66	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item23**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	20	68.97	68.97	68.97
	Benar	9	31.03	31.03	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item24**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item25**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	25	86.21	86.21	86.21
	Benar	4	13.79	13.79	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item26**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	24.14	24.14	24.14
	Benar	22	75.86	75.86	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item27**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	21	72.41	72.41	72.41
	Benar	8	27.59	27.59	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item28**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	3	10.34	10.34	10.34
	Benar	26	89.66	89.66	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item29**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	10	34.48	34.48	34.48
	Benar	19	65.52	65.52	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item30**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	1	3.45	3.45	3.45
	Benar	28	96.55	96.55	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item31**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	31.03	31.03	31.03
	Benar	20	68.97	68.97	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item32**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	8	27.59	27.59	27.59
	Benar	21	72.41	72.41	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item33**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	17	58.62	58.62	58.62
	Benar	12	41.38	41.38	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item34**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.90	6.90	6.90
	Benar	27	93.10	93.10	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Item35**

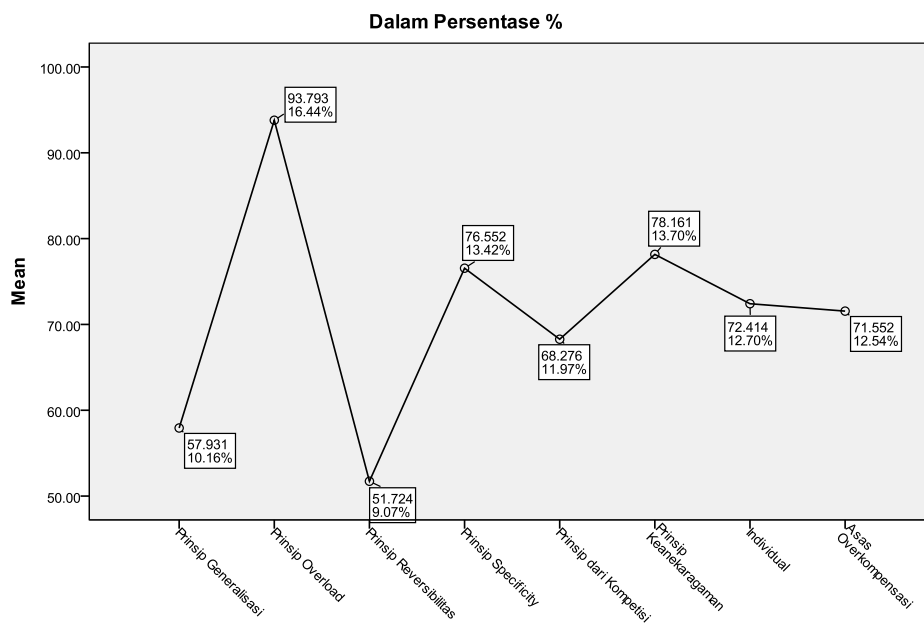
		Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	24.14	24.14	24.14
	Benar	22	75.86	75.86	100.00
	Total	29	100.00	100.00	

**Statistics**

		Prinsip Generalis asi	Prinsip Overlo ad	Prinsi p Revers ibilitas	Prinsi p Specif icity	Prinsi p dari Kom petisi	Prinsi p Kean ekara gama n	Indivi dual	Asas Overko mpensas i	Total Pemaha man Peserta Ekstrak ulikuler Terhada p Prinsip Latihan
N	Valid	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2.897	4.690	2.069	3.828	3.414	2.345	2.897	2.862	25.000
Mean Weight		.579	.938	.517	.766	.683	.782	.724	.716	.714
Median		3.00	5.00	2.00	4.00	4.00	2.00	3.00	3.00	26.00
Mode		4	5	2	4	4	2	3	3	24
Std. Deviation		.976	.712	.651	.889	.867	.553	.817	.833	2.891
Minimum		1	2	1	2	1	1	1	1	17
Maximum		4	5	3	5	4	3	4	4	29
Sum		84	136	60	111	99	68	84	83	725

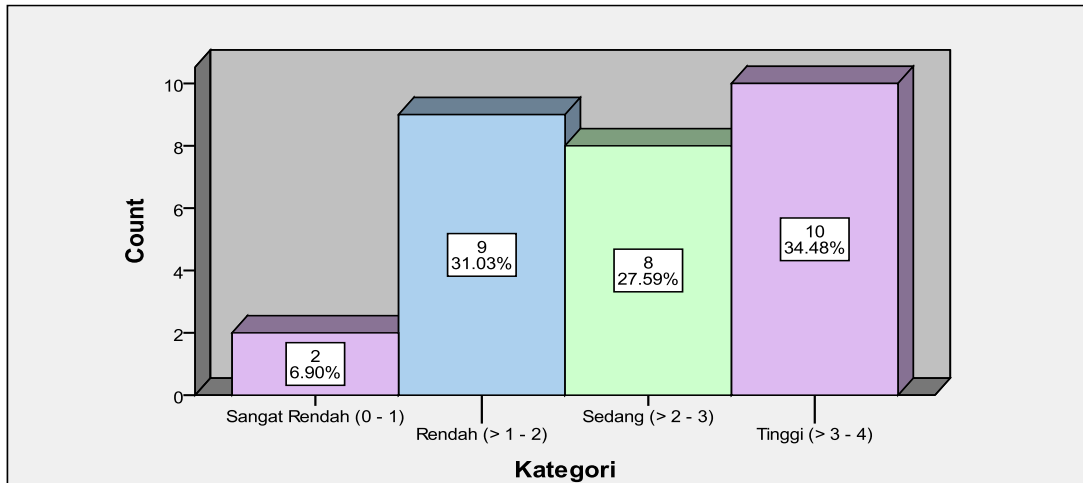
**Statistics (Dalam Persentase %)**

		Prinsip Generalisasi	Prinsip Overload	Prinsip Reversibilitas	Prinsip Specificity	Prinsip dari Kompetensi	Prinsip Keanekaragaman	Individual	Asas Overkompensasi	Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Prinsip Latihan
N	Valid	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		57.9310	93.7931	51.7241	76.5517	68.2759	78.1609	72.4138	71.5517	71.4286
Median		60.0000	100.0000	50.0000	80.0000	80.0000	66.6667	75.0000	75.0000	74.2857
Mode		80.00	100.00	50.00	80.00	80.00	66.67	75.00	75.00	68.57
Std. Deviation		19.52641	14.24625	16.27201	17.78359	17.33472	18.42157	20.42498	20.83539	8.25964
Minimum		20.00	40.00	25.00	40.00	20.00	33.33	25.00	25.00	48.57
Maximum		80.00	100.00	75.00	100.00	80.00	100.00	100.00	100.00	82.86
Sum		1680.00	2720.00	1500.00	2220.00	1980.00	2266.67	2100.00	2075.00	2071.43



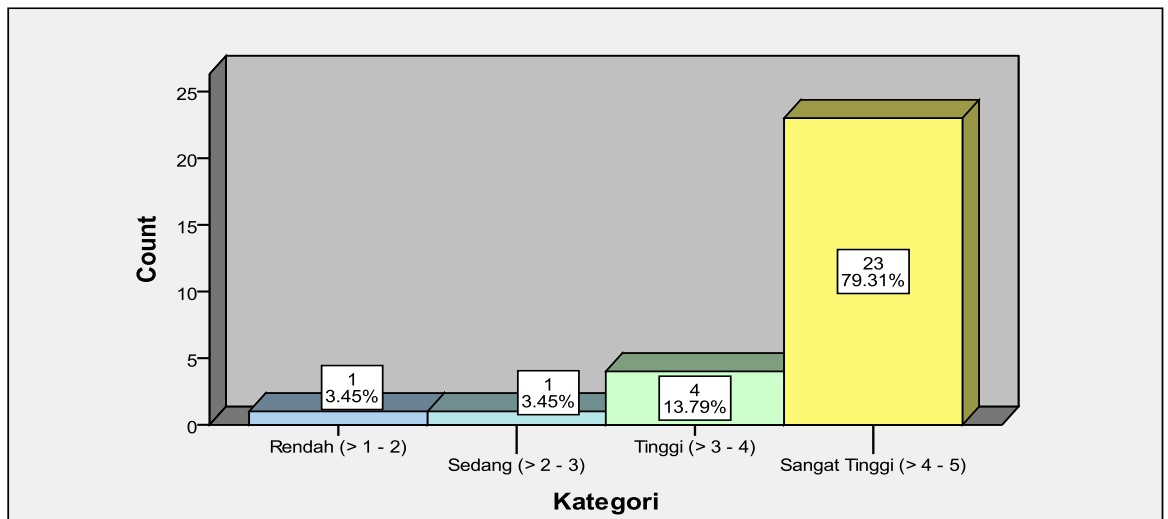
**Prinsip Generalisasi**

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	6.90	6.90	6.90
	Rendah	9	31.03	31.03	37.93
	Sedang	8	27.59	27.59	65.52
	Tinggi	10	34.48	34.48	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



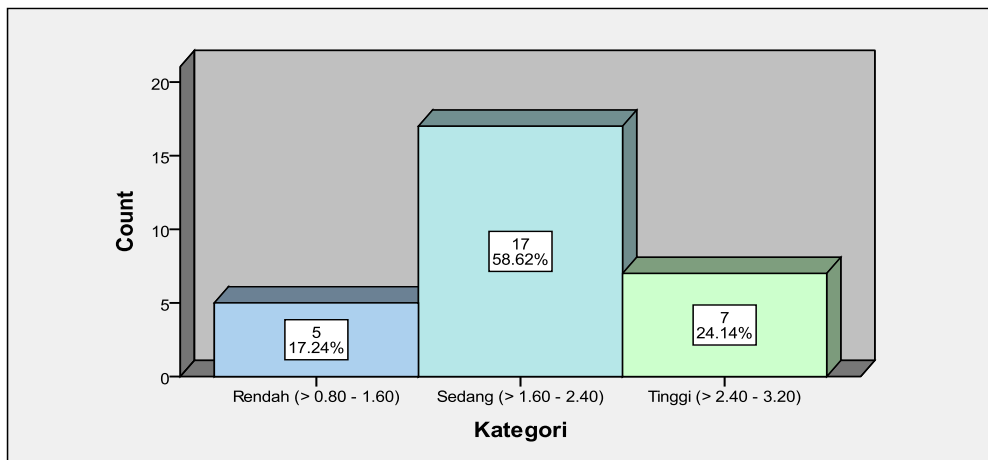
### Prinsip Overload

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	3.45	3.45	3.45
	Sedang	1	3.45	3.45	6.90
	Tinggi	4	13.79	13.79	20.69
	Sangat Tinggi	23	79.31	79.31	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



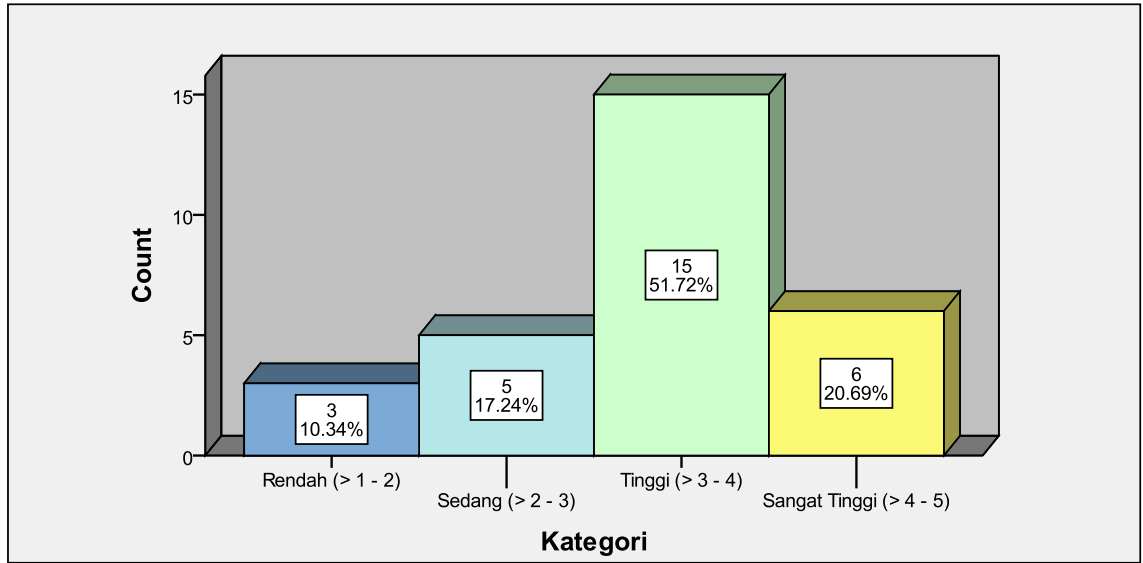
### Prinsip Reversibilitas

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	17.2	17.2	17.2
	Sedang	17	58.62	58.62	75.86
	Tinggi	7	24.14	24.14	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



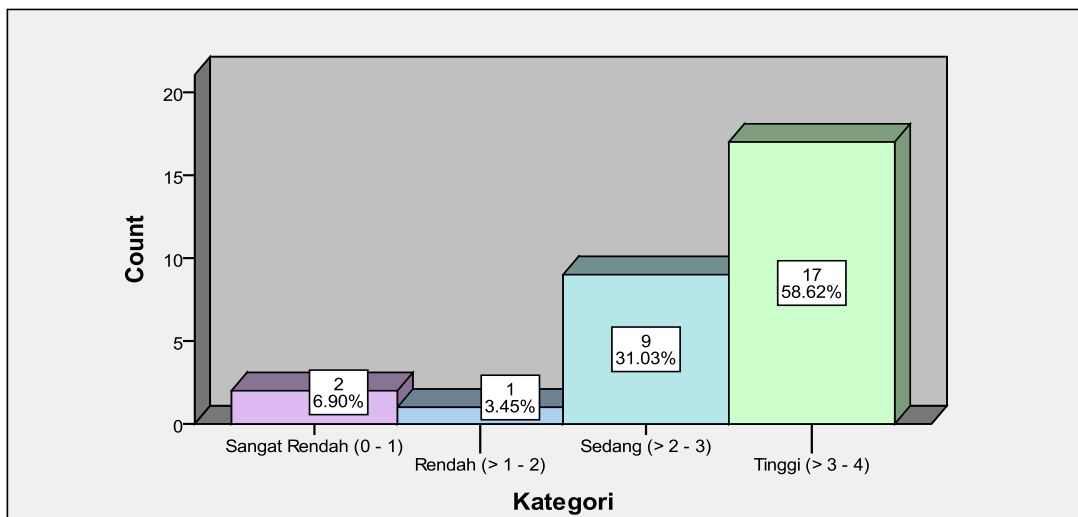
### Prinsip Specificity

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	10.34	10.34	10.34
	Sedang	5	17.24	17.24	27.59
	Tinggi	15	51.72	51.72	79.31
	Sangat Tinggi	6	20.69	20.69	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



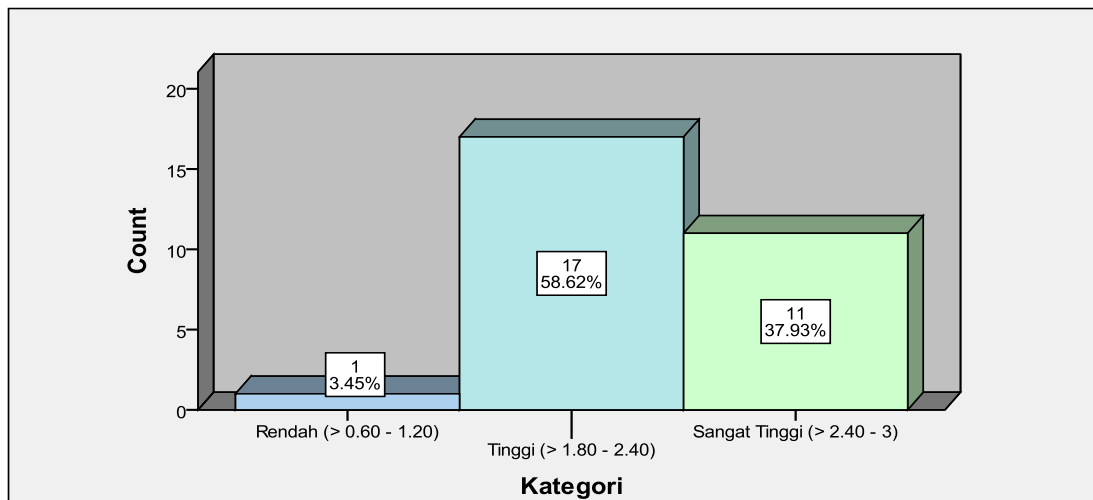
### Prinsip dari Kompetisi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	6.90	6.90	6.90
	Rendah	1	3.45	3.45	10.34
	Sedang	9	31.03	31.03	41.38
	Tinggi	17	58.62	58.62	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



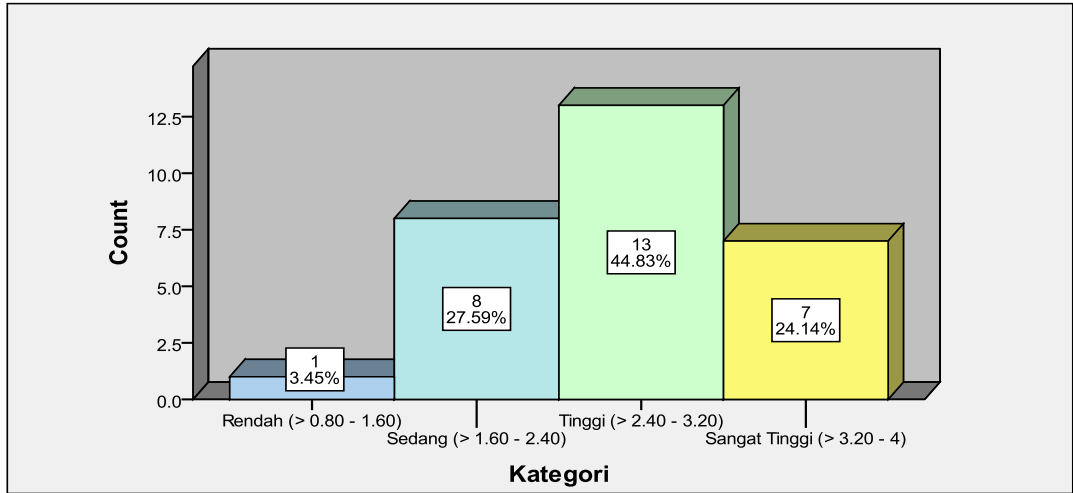
### Prinsip Keanekaragaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	3.45	3.45	3.45
	Tinggi	17	58.62	58.62	62.07
	Sangat Tinggi	11	37.93	37.93	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



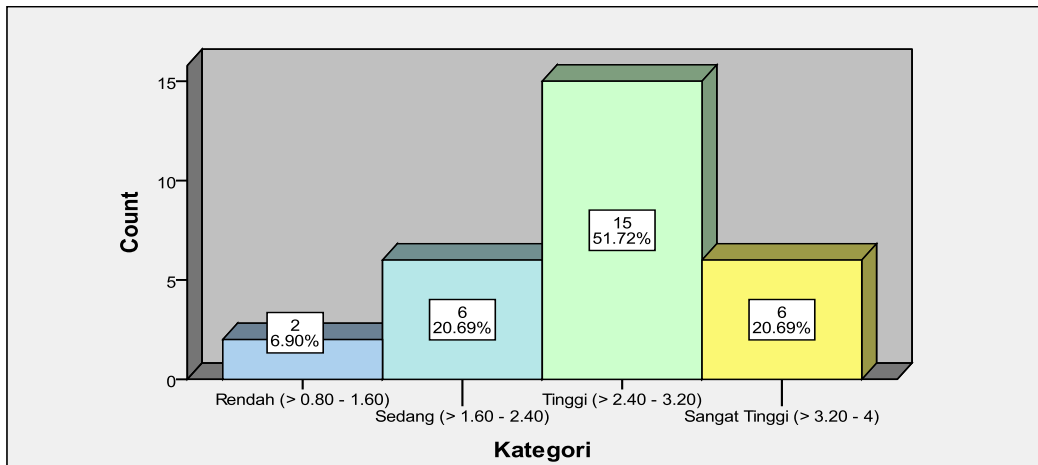
### Individual

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	3.45	3.45	3.45
	Sedang	8	27.59	27.59	31.03
	Tinggi	13	44.83	44.83	75.86
	Sangat Tinggi	7	24.14	24.14	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



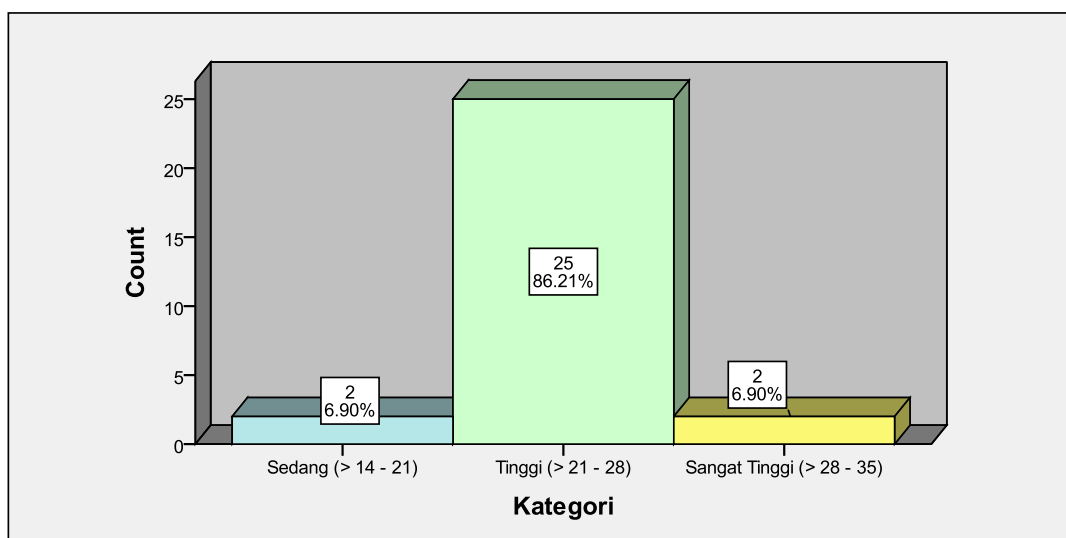
### Asas Overkompensasi

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	6.90	6.90	6.90
	Sedang	6	20.69	20.69	27.59
	Tinggi	15	51.72	51.72	79.31
	Sangat Tinggi	6	20.69	20.69	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



### Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Terhadap Prinsip Latihan

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	2	6.90	6.90	6.90
	Tinggi	25	86.21	86.21	93.10
	Sangat Tinggi	2	6.90	6.90	100.00
	Total	29	100.00	100.00	



**SURAT PENGANTAR VALIDASI**

Kepada Yth.

Bpk Ermawan Susanto, M.Pd.

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Nur Fitra Nugraha

NIM : 13601241135

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kesediaan Bapak sebagai expert judgment dalam mempertimbangkan dan menilai validitas materi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan dalam Olahraga".

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 23 Januari 2017

Peneliti



Nur Fitra Nugraha

NIM. 13601241135

Pembimbing Skripsi,



Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP. 198303142008011012

76

**SURAT PENGANTAR VALIDASI**

Kepada Yth.

Bpk Yuyun Ari Wibowo, M. Or

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Nur Fitra Nugraha

NIM : 13601241135

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kesediaan Bapak sebagai expert judgment dalam mempertimbangkan dan menilai validitas materi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan dalam Olahraga".

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 23 Januari 2017

Pembimbing Skripsi,



Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP. 198303142008011012

Peneliti



Nur Fitra Nugraha

NIM. 13601241135

**SURAT KETERANGAN VALIDASI  
INSTRUMENT PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ermawan Susanto, M.Pd.

NIP : 19780702 200212 1004

Telah membaca instrument penelitian dari proposal penelitian yang berjudul  
"Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA 1 Pundong  
Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga" yang diajukan oleh:

Nama : Nur Fitra Nugraha

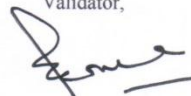
NIM : 13601241135

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS  
dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian.
- Layak digunakan dengan perbaikan saran dan masukan.
- Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, 25 Januari 2017  
Validator,



Ermawan Susanto, M.Pd.  
NIP. 19780702 200212 1004

**SURAT KETERANGAN VALIDASI  
INSTRUMENT PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M. Or

NIP : 19830509 200812 1002

Telah membaca instrument penelitian dari proposal penelitian yang berjudul  
"Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA 1 Pundong  
Terhadap Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga" yang diajukan oleh:

Nama : Nur Fitra Nugraha

NIM : 13601241135

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS  
dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian.
- Layak digunakan dengan perbaikan saran dan masukan.
- Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Januari 2017  
Validator,



Yuyun Ari Wibowo, M. Or.  
NIP. 19830509 200812 1002

SARAN DAN MASUKAN

NO	SARAN DAN MASUKAN
1.	Cihat dan rujuk buku ttg membuat kuis pertanyaan/angket.
2.	perbaiki tata tulis agar jelas apakah termasuk pertanyaan atau pernyataan?

SARAN DAN MASUKAN

NO	SARAN DAN MASUKAN
1.	Tata tulis Penulisan bola voli dalam bahasa Indonesia bukan bola voly.
2.	Bahasa asing cetak miring. contoh push-up
3.	Penyusunan kalimat dan pemaknaan dari kalimat.

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka TUGAS AKHIR SKRISI kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : MUR FITRA NUGRAHA

NIM : 13601241135

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Judul :  
TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI  
DI SMA N.1 PUNDONG TERHADAP PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLARHAGA

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : 14 - FEBRUARI 2017 s.d 28 - FEBRUARI 2017

Obyek/Tempat&Alamat : SMA N.1 PUNDONG BANTUL / SRIHARDONG, PUNDONG,  
BANTUL

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

Yogyakarta, 13 - FEBRUARI 2017  
Yang mengajukan

  
MUR FITRA NUGRAHA  
NIM. 13601241135

Mengetahui:

Kaprodi PJKR



Dr. Gumur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.

Dosen Pembimbing



Suwarno, M. Dr.  
NIP. 19830314 2008 011 012

82



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  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 057/UN.34.16/PP/2017.

13 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
c.q. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nur Fitra Nugraha.  
NIM : 13601241135.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP : 19830314 200801 1 012.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 14 s.d 28 Februari 2017.  
Tempat/Objek : SMA N 1 Pundong Bantul.  
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong Terhadap Prinsip - Prinsip Latihan Olahraga.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Pundong Bantul.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 14 Februari 2017

Kepada Yth. :

Kepala Dinas DIKPORA DIY

di Yogyakarta

Nomor : 074/1482/Kesbangpol/2017  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 057/UN.34.16/PP/2017  
Tanggal : 13 Februari 2017  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG TERHADAP PRINSIP- PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA" kepada:

Nama : NUR FITRA NUGRAHA  
NIM : 13601241135  
No.HP/Identitas : 08998137001/3402120503950003  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMA N 1 Pundong, Bantul  
Waktu Penelitian : 14 Februari 2017 s.d 28 Februari 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH DAERAH, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telpn 541322, Fax. 541322  
web : www.dikpora.jogjaprovo.go.id | email : dikpora@jogjaprovo.go.id

Yogyakarta, 17 Februari 2017

Nomor: 070/ 2915  
Lamp :  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala SMA N 1 Pundong Bantul

Dengan hormat, memperhatikan surat nomor: 074/1482/Kesbangpol/2017 tanggal 14 Februari 2017 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : Nur Fitra Nugraha  
NIM : 13601241135  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul : TINGKAT PEMAHAMNA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG TERHADAP PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA  
Lokasi : SMA N 1 Pundong Bantul  
Waktu : 17 Februari 2017 s.d 28 Februari 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.



an Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi

Drs. SURAYA  
NIP. 19591017 198403 1 005

Tembusan Yth.

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY



# TES PEMAHAMAN PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA

---

---

Nama :

Kelas :

## PETUNJUK UMUM :

1. Gunakan bolpoin untuk mengerjakan soal.
2. Pilihlah jawaban dengan menyilang jawaban yang menurut anda paling benar.  
a.   b.   c. ~~d.~~
3. Jika ingin mengaanti jawaban maka coretlah jawaban yang anda pilih tadi dan pilihlah jawaban yang menurut anda paling benar.  
a. ~~b.~~   c. ~~d.~~
4. Periksalah dan baca soal sebelum anda mengerjakannya.
5. Jumlah soal ada 35 butir soal pilihan ganda dan semua wajib untuk di jawab.
6. Tidak diperbolehkan untuk menyontek.
7. Waktu Mengerjakan soal adalah 75 menit.
8. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.

**“SELAMAT MENGERJAKAN”**

1. Bentuk latihan untuk meningkatkan sistim kardiovaskular/ pernafasan agar dapat menunjang semua bentuk latihan adalah ...
  - a. Berlari
  - b. *Sprint*
  - c. *Push-up*
  - d. Melompat
  
2. Jika kita ingin meningkatkan kemampuan kita dalam bermain berolahraga, cara yang dapat kita lakukan adalah ...
  - a. Latihan dengan cara terus menerus tanpa memperhatikan peningkatan beban latihan
  - b. Waktu latihan kurang dan latihan hanya ketika ada target tertentu
  - c. Kurangnya waktu dalam beristirahat
  - d. Meningkatkan beban latihan setiap berlatih dan memiliki target
  
3. Cara yang tepat untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak mengalami penurunan adalah ...
  - a. Latihan dengan cara mengurangi beban latihan
  - b. Tidak pernah latihan
  - c. Hanya latihan ketika ada even kompetisi terdekat
  - d. Latihan secara terus menerus
  
4. Latihan yang tepat untuk melatih kemampuan dalam melakukan *passing* atas dalam bola voli adalah ...
  - a. *Push-up*
  - b. *Sliding*
  - c. *Roll* depan dan belakang
  - d. *Leg press*(beban kaki)
  
5. Pelatih memberikan porsi latihan pada masing masing atlet dengan porsi berbera, hal ini dilakukan dikarenakan ...
  - a. Kemampuan atlet dalam melaksanakan latihan sama
  - b. Atlet dapat dengan mudah menerima arahan pelatih
  - c. Kemampuan atlet dalam melaksanakan latihan berbeda
  - d. Atlet dapat menampilkan penampilan yang maksimal
  
6. Jika kita tidak memiliki kualitas sistem pernafasan baik, dampak yang kita rasakan adalah ...
  - a. Dapat menerima beban latihan dengan baik
  - b. Dapat merasakan cepat lelah
  - c. Denyut nadi setelah tidur sedikit
  - d. Kondisi tubuh kita menjadi baik

7. Di bawah ini yang bukan merupakan cara untuk meningkatkan kita dalam berolahraga adalah ...
  - a. Latihan secara terus menerus
  - b. Meningkatkan beban latihan setiap berlatih
  - c. Semangat dan melaksanakan latihan dengan baik
  - d. Latihan hanya ketika menjelang ada even tertentu
  
8. Jika kita tidak pernah melakukan latihan dengan waktu yang lama, dampak yang akan kita rasakan adalah ...
  - a. Kemampuan akan meningkat
  - b. Tubuh kita siap menerima latihan
  - c. Kemampuan kita menjadi hilang (kembali ke asal)
  - d. Kondisi tubuh menjadi lebih rileks
  
9. Pada suatu kondisi, seorang pelatih bola voli melarang atletnya agar tidak melaksanakan suatu aktifitas fisik tertentu. Menurut pernyataan tersebut kenapa seorang pelatih melakukan himbuan seperti di atas ?
  - a. Karena aktifitas tersebut tidak cocok untuk olahraga tertentu
  - b. Hanya iseng saja
  - c. Menginginkan agar atletnya istirahat
  - d. Mengembangkan kemampuan atlet
  
10. Motivasi dalam latihan sangat penting, manfaat motivasi bagi diri sendiri adalah ...
  - a. Meningkatkan semangat teman
  - b. Mengubah menjadi stress, depresi, dan trauma
  - c. Dapat membangun kepercayaan
  - d. Membuat lawan menjadi *under pressure*/ tertekan
  
11. Yang merupakan gejala-gejala kejenuhan dalam latihan adalah ...
  - a. Seseorang dapat semangat dalam melakukan aktivitas latihan
  - b. Selalu mengalami pengunduran mental progresif menjadi pasif
  - c. Selalu berfikir positif
  - d. Melakukan latihan dengan sungguh sungguh
  
12. Manfaat latihan bola voli secara terus menerus tanpa ada kegiatan fisik yang kalian dapatkan dan dapat dirasakan adalah ...
  - a. Penurunan kemampuan dalam bermain bola voli
  - b. Kondisi kesehatan badan menjadi sangat tidak nyaman
  - c. Peningkatan sedikit demi kemampuan dalam bermain bola voli
  - d. Kemampuan dalam bermain bola voli tidak mengalami progres peningkatan

13. Dari pernyataan di bawah ini manakah yang tidak di berikan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan tehnik dalam bola voli;
1. Melakukan *drillsmash*
  2. Melakukan *drill team*
  3. Melakukan *Service* sebanyak 20x
  4. Melakukan latihan variasi serangan
  5. Melakukan latihan variasi bertahan
- Pilihlan jawaban yang paling tepat :
- a. 2,4, dan 5
  - b. 1,2,dan 4
  - c. 1,3, dan 5
  - d. 1,2,dan 5
14. Manfaat yang dapat kita rasakan ketika seorang pelatih memberikan intensitas latihan yang selalu bertambah secara bertahap adalah ...
- a. Kita merasakan mudah lelah
  - b. Menjadikan sebuah ancaman latihan
  - c. Kemempauan kita dapat bertambah
  - d. Meningkatkan keakraban antar sesama teman
15. Porsi latihan untuk proses rehabilitasi bagi yang lama tidak latihan adalah ...
- a. Seperti biasa
  - b. Lebih dari seperti biasa
  - c. Kurang dari porsi biasa
  - d. Semaksimal mungkin
16. Latihan yang tidak tepat untuk melatih kemampuan dalam melakukan smash dalam bola voli adalah ...
- a. *Push-up*
  - b. *Zig-zag*
  - c. *Back-up*
  - d. Lompat pagar
17. Ketika suatu saat pertandingan dan mendapatkan posisi kondisi nilai kritis, yang akan dilakukan oleh seorang atlet dan pelatih dalam mengatasi kondisi tersebut adalah ...
- a. Pelatih membiarkan saja dan cuek terhadap permainan
  - b. Pelatih tetap memberikan intruksi, atlet tidak mendengarkan dan melaksakan dengan baik
  - c. Pelatih memberikan instruksi, motivasi dan atlet semangat dalam medengarkan dan melaksanakan
  - d. Pelatih memberikan semangat dan pemain tidak mau melakukan usaha

18. Pernyataan berikut yang pernah dilakukan seorang pelatih agar tidak membuat suasana latihan menjadi bosan adalah :

- (1) Melakukan pertandingan persahabatan
- (2) Melakukan fisik secara terus menerus
- (3) Memberikan variasi permainan/ *game* dalam latihan
- (4) Latihan secara monoton

Jawablah dengan tepat sesuai dengan pernyataan di atas ...

- a. 1 dan 2
- b. 1 dan 3
- c. 2 dan 4
- d. 3 dan 4

19. Kenapa seseorang pelatih memberikan porsi latihan passing atas dan bawah lebih kepada libero ...

- a. Karena tugas libero adalah untuk membendung serangan lawan
- b. Karena tugas libero adalah untuk mencari poin
- c. Karena tugas libero hanya menerima serangan dari lawan
- d. Karena tugas libero adalah sebagai pengumpan

20. Yang bukan merupakan manfaat latihan secara terus menerus adalah ...

- a. Menjaga performa agar tidak mengalami kemunduran/ penurunan
- b. Menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar
- c. Meningkatkan hasil latihan sedikit demi sedikit
- d. Membuat kondisi tubuh mengalami penurunan/ kemunduran

21. Di bawah ini yang bukan merupakan kategori latihan taktik menyerang dalam bola voli yang pernah diberikan oleh pelatih adalah ...

- a. Latihan dilakukan secara berkelompok
- b. Latihan melibatkan perpaduan antara beberapa taktik
- c. Latihan sering dilaksanakan sebelum mendekati even pertandingan
- d. Latihan bersifat individu

22. Yang bukan merupakan manfaat beban latihan bertambah adalah ...

- a. Kemampuan akan meningkat
- b. Kondisi tubuh akan tetap terjaga
- c. Merasakan mudah lelah dalam latihan
- d. Setiap latihan ada tantangan

23. Yang bukan merupakan perbedaan antara kondisi seseorang yang masih latihan secara terus menerus dan tidak pernah latihan adalah ...
- Perbedaan kemampuan dalam taktik maupun tehnik
  - Kemampuan dalam mengambil keputusan berbeda
  - Kondisi dan performa tetap sama
  - Kondisi fisik yang berbeda
24. Tehnik dasar yang perlu dilaksanakan dalam olahraga bola voli adalah ...
- Smash, block, service, passing*
  - Lay up, dribble, passing, shooting*
  - Passing, heading, shooting, sliding*
  - Smash, forehand, backhand*
25. Yang bukan merupakan dorongan motivasi agar mendapatkan hasil maksimal saat pertandingan adalah ...
- Membangun kerjasama team dalam bertanding
  - Meningkatkan kemampuan individu atlet dalam bertanding
  - Dapat meraih target yang sudah di buat
  - Membuat lawan menjadi termotivasi dalam bertanding
26. Yang bukan merupakan cara melatih mental bertanding dalam olahraga bola voli adalah ...
- Jam terbang pertandingan persahabatan diperbanyak
  - Latihan sendiri secara terus menerus tanpa ada uji coba
  - Latihan bersama senior
  - Latihan *imajery* (Membayangkan suatu pertandingan)
27. Yang bukan merupakan tujuan dari pelatih memberikan pendekatan personal terhadap seseorang individu adalah ...
- Adanya suatu masalah
  - Meningkatkan kemampuan taktik team dalam melakukan sebuah serangan
  - Memberikan motivasi latihan
  - Memberikan sebuah teguran pribadi terkait dalam latihan
28. Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa di imbangi asupan gizi yang baik dapat mengakibatkan ...
- Membantu perkembangan kondisi tubuh
  - Metabolisme tubuh menjadi lebih lancar
  - Daya tahan tubuh menjadi baik
  - Pertumbuhan tubuh menjadi tidak lancar

29. Penyebab utama ketika melakukan aktifitas olahraga dan mudah merasakan kelelahan adalah ...
- Kerjasama team yang kurang baik
  - Sering melakukan kesalahan dalam melakukan aktifitas
  - Kualitas daya tahan jantung dan paru-paru tidak baik
  - Waktu istirahat telah tercukupi
30. Latihan terlalu lama dengan intensitas tinggi dan tidak terprogram akan mengakibatkan ...
- Daya tahan tubuh meningkat
  - Kemampuan atlet meningkat
  - Over training*
  - Meningkatkan semangat dalam latihan
31. Jika kita dalam melakukan pertahanan lemah, apa yang harus kita lakukan ;
- Melakukan latihan *service* atas
  - Melakukan latihan variasi bertahan
  - Melakukan latihan variasi menyerang
  - Melakukan latihan *block*
  - Melakukan latihan *passing* bawah
- Pilihlah jawaban dengan pilihan opsi di atas yang menurut kalian paling tepat ...
- 1,4,5
  - 2,3,4
  - 2,4,5
  - 1,2,3
32. Selain motivasi apa yang dapat meningkatkan semangat dalam melakukan sebuah latihan ...
- Banyaknya even pertandingan yang akan diselenggarakan
  - Untuk meningkatkan kebugaran tubuh
  - Menambah banyak lawan
  - Bersaing dengan teman
  - Menurunkan fungsi seksual dan juga hormonal
- Lihatlah beberapa faktor di atas dan pilihlah jawaban yang menurut anda paling tepat:
- 1,3,4
  - 1,2,4
  - 3,4,5
  - 1,2,5

33. Yang dapat dilakukan agar bisa menghilangkan depresi, kejenuhan atau bosan adalah, kecuali ...
- Salalu percaya akan kemampuan diri sendiri
  - Selalu merasakan malas ketika latihan sedang berlangsung
  - Menerima segala tekanan latihan dengan lapang dada
  - Menghindari saran dari orang lain yang sekiranya tidak perlu
34. Di bawah ini yang merupakan perbedaan latihan antara *tosser* dengan *spiker* adalah ...
- Tosser* diperbanyak latihan memukul dan *spike* diperbanyak latihan mengumpan
  - Tosser* diperbnyak latihan bertahan dan *spike* diperbanyak latihan memukul
  - Spike* diperbanyak latihan memukul dan *tosser* diperbanyak latihan mengumpan
  - Spike* diperbanyak latihan bertahan dan *tosser* diperbanyak latihan memukul
35. Yang dapat menujung proses peningkatan kemampuan bermain bola voli ketika sedang melaksanakan proses latihan secara terus menerus adalah ...
- Waktu istirahat
  - Aktifitas latihannya
  - Asupan gizi
  - a,b, dan c benar



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
SMA NEGERI 1 PUNDONG  
Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul Yogyakarta Kode Pos 55771  
Telp dan Fax (0274) 6464110, E\_mail : smapundong@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 800 / 110

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. SUMARMAN  
NIP : 19620812 198903 1 014  
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Pundong Bantul

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : NUR FITRA NUGRAHA  
NIM : 13601241135  
Mahasiswa : Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)  
Jln. Colombo No.1 Caturtunggal Depok Yogyakarta

Sudah melaksanakan penelitian dengan judul "TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 PUNDONG TERHADAP PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA" bulan Januari s.d April 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pundong, 15 April 2017  
Plt. Kepala Sekolah,



Drs. SUMARMAN  
NIP. 19620812 198903 1 014

99



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 Psw. 544  
Website: <http://fik.uny.ac.id> ( Email: [humas.fik@uny.ac.id](mailto:humas.fik@uny.ac.id) )

### SURAT KETERANGAN BEBAS TEORI

Nomor : 71/PJKR/S/1/2017

Kepala Sub. Bagian Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : Nur Fitra Nugraha  
NIM : 13601241135  
Program Studi : PJKR  
Telah mencapai hasil studi sebagai berikut :  
Jumlah SKS : 138  
Mata Kuliah Wajib lulus : **Sudah terpenuhi**  
Jumlah Nilai D : - sks  
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,55

Keterangan ini diberikan untuk keperluan :

1. Pendaftaran Ujian Skripsi
2. Mendaftar Yudisium

Yogyakarta, 21 April 2017  
Kasubag Pendidikan FIK UNY

Siti Amironah, ST.  
NIP. 19690125 199903 2 001

### **FIK. AKTIV**

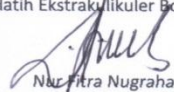
( Aktiv, Akhlak Mulia, Kolaboratif, Toleran, Inovatif dan Visioner )

1. Surat Keterangan ini digunakan untuk pengajuan ijin penelitian dan maju ujian Tugas Akhir Skripsi
  2. Entry Yudisium hanya dapat dilakukan setelah nilai TAS dimasukan oleh petugas dengan bukti ybs. Telah mendaftar
  3. Cocokan data anda agar tidak bermasalah dikemudian hari dengan membawa bukti-bukti yang sesuai
- By j

DAFTAR HADIR UJI COBA INSTRUMEN DI SMA N 1 BANTUL

NO	NAMA	KELAS	TTD
1	Depo Pindagayo P	XI A 9	1 M
2	Ari Budiarmawan W.P	XI A 9	2 Ari
3	Septian Adiro Danindro	X A 5	3
4	Rama Adje C	XII A 3	4 PHS
5	Zubaininda B.F.M.	X A 6	5
6	Cahyo Ansoh	XII A 3	6
7	Sigit Dwi L	X A 8	7
8	Nugraha Cahya R	X A 5	8 Lu
9	Muhammad Subhanu Al-Hakim	X A 6	9
10	Acetomy Rizal D	X A 2	10
11	Amiadi Akhdan	X A 3	11
12	Dyah Khotimah	XI A 1	12
13	Rungki Faridatul Khazanah	XI A 1	13
14	Sherly Evania	XI S 2	14
15	Yulia Salsabila	XI A 3	15
16	Lintang Dhevi Muryani	X A 7	16
17	Khairica Diani Putranti	XI A 7	17
18	Depo Firang Pamadhan	X A 1	18
19	Sadli Alhami	XI A 1	19
20	RIEAL EKA SAPUTRA	X IPS 2	20
21	Chandra Ramdhan S	X IPS 2	21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30

Mengetahui,  
Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

  
Nur Fitra Nugraha

06

SARAN DAN MASUKAN

NO	SARAN DAN MASUKAN
1.	Siswa menanyakan leg press ( soal NO. 4) itu apa?
2.	(123) Bingung Tujuan Smash.
15.	Bingung Membedakan teknik & Taktik.
26.	kemampuan dlm mengambil keputusan
36	Bertanya variasi Bertahan.
37	Tanya fungsi sex & hormonal.
110	Banyak kesalahan menulis huruf.
110.	Bonus. Salah mem buat soal.

DAFTAR HADIR PENELITIAN DI SMA N 1 PUNDONG

NO	NAMA	KELAS	TTD
1	Imelda Ayu Angraeni	X IPA 2	1 <i>[Signature]</i>
2	Aninda Tiara Dewi	X IPA 2	2 <i>[Signature]</i>
3	Fikha Anggita Putri	X IPS 2	3 <i>[Signature]</i>
4	Dian Ananda Hidayat	XI IPA 3	4 <i>[Signature]</i>
5	Ninung Lutfi Lestari	X IPS 1	5 <i>[Signature]</i>
6	PERTA MEYLIA	X IPS 3	6 <i>[Signature]</i>
7	Linda Setyaningrum	X IPA 1	7 <i>[Signature]</i>
8	KENNI NINDA S	X IPS 2	8 <i>[Signature]</i>
9	FEBI MULYANINGRUM	XI IPA 1	9 <i>[Signature]</i>
10	TIVA TWINANDITA	X IPS 1	10 <i>[Signature]</i>
11	Hertinda Febriyani	X IPS 3	11 <i>[Signature]</i>
12	Endah Tri Wahyuni	XI IPS 2	12 <i>[Signature]</i>
13			13
14			14
15			15
16			16
17			17
18			18
19			19
20			20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30

Mengetahui,  
Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

*[Signature]*  
DANARJANTA









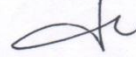

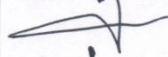
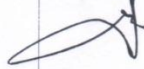
DAFTAR HADIR PENELITIAN DI SMA N 1 PUNDONG

NO	NAMA	KELAS	TTD
1	Yannio Caesarius A	XI	1
2	KMS Dewito	XI	2
3	Dicka Surya M	X	3
4	Gunawan Yulianto	X	4
5	Bimo Wiro O	X	5
6	Gigih Pratama	XI	6
7	Vico Pratenta	X	7
8	IRFAN N.R	X	8
9	Alvin Aza Warran	XI	9
10	REZAL	X	10
11	F.M. Fadhil	X	11
12	Putra Fajar Santosa	XI	12
13	Kurni Kurniawan	XI	13
14	Angga Fiantoro	XI	14
15	Bakas Wahyu Saputra	X	15
16	Fajar Imam S.	X	16
17	Oeki Wijaya Kusuma	X	17
18	EY ARIANTO	XI	18
19	Eko Sanjaya		19
20	Iham Akbar		20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30

Mengetahui,  
Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : NUR FITRA NUGRAHA  
 NIM : 13601241135  
 Program Studi : PDKP-SI  
 Pembimbing : SUJARWO, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	11 Juni 2017	Bernalar kata tulis	
2.	18 Juni 2017	Bernalar instrumen peneliti	
3.	21 Juni 2017	Goal 1	
4.	23 Juni 2017	Bernalar instrumen, terutama dengan BAB II Bawa instrumen untuk expert judgement	
5.	26 Juni 2017	Uji coba instrumen	
6.	01 Februari 2017	Analisis hasil uji coba instrumen	
7.	09 Februari 2017	ace ambil data	
8.	13 Maret 2017	olah data	
9.	24 Maret 2017	Bab IV	
10.	10 April 2017	BAB V	
11.	17 April 2017	Lengkap lampiran	
12.	19 April 2017	ace ujian	

  
 UM, Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 13/POR/I/2017  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Januari 2017

Kepada : Yth. Sujarwo, M.Or.  
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : NUR FITRA NUGRAHA  
NIM : 13601241135  
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP PRINSIP LATIHAN  
DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLARHAGA DI SMA  
NEGERI SE KECAMATAN BANGUNTAPAN TAHUN 2016/2017.

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



102

Kepada

Yth. Kaprodi Pan

ditempat

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : SUJARWO, M. Dr

NIP : 19830314 200801 1012

Menyatakan sanggup / ~~tidak sanggup~~\*) membimbing skripsi atas nama:

Mahasiswa : NUK FITA NUGMAHA

NIM : 13601241135

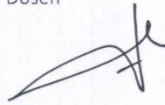
Judul : .....

Dikarenakan : .....

Demikian pernyataan ini kami buat, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Januari 2017

Dosen



Sujarwo, M. Dr

NIP 19830314 200801 1012

NAMA : NUR FITRA NGURAHA

NIM : 13601241135

KLS : PJKR C 2013

1. Animo siswa terhadap ekstrakurikuler olahraga di sma yang berstandar internasional
2. Pemahaman siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga terhadap prinsip latihan sesungguhnya

(Dipersempit cabang olahraganya)

1) Tes. pemahaman siswa terhadap prinsip latihan sesungguhnya  
EKskul OR di SMA N Se..... Th AJ- 2016/2017.

Tes pemahaman. (kesulitan)

6

## Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 : Foto gerbang pintu masuk SMA N 1 Bantul



Gambar 2 : Peserta ektrakurikuler SMA N 1 Bantul sedang melaksanakan uji coba instrument penelitian

## Dokumentasi Penelitian



Gambar 3 : Foto gerbang pintu masuk SMA N 1 Pundong



Gambar 4 : Peneliti sedang menjelaskan tata cara pengisian instrumen penelitian terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA N 1 Pundong

## Dokumentasi Penelitian



Gambar 5 : Peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA N 1 Pundong sedang mengerjakan instrumen penelitian



Gambar 6 : Peneliti sedang menjelaskan tata cara pengisian instrumen penelitian terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA N 1 Pundong

## Dokumentasi Penelitian



Gambar 7 : Peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA N 1 Pundong sedang mengerjakan instrumen penelitian



Gambar 8 : Peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA N 1 Pundong sedang mengerjakan instrumen penelitian