

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN  
PASSING BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 3 GODEAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**  
**Rahmat Maulana**  
**NIM: 12601241037**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean” yang disusun oleh Rahmat Maulana, NIM 12601241037 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,  
Dosen Pembimbing



Drs. Jaka Sunardi, M. Kes  
NIP : 19610731 199001 1001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean” 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 dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dengan mengikuti kata penulisan yang telah lazim.

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

Yogyakarta,

Yang menyatakan



Rahmat Maulana  
NIM. 12601241037

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean ” yang disusun oleh Rahmat Maulana, NIM 12601241037 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Januari 2017 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua Penguji		21-02-2017
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		19-02-2017
Suhadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		17-02-2017

Yogyakarta, Februari 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIM 196407071988121001

## **HALAMAN MOTTO**

1. “Demi Masa” (QS: Al-‘Azhr)
2. Tidak ada yang tidak mungkin selagi kita masih punya keyakinan berdoa dan berusaha adalah kunci suksesnya.
3. ”Hiduplah ikhlas seperti gula yang larut, tak terlihat tapi sangat bermakna”. (Gusdur)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT, Sholawat dan salam kita tujukan kepada Rosulullah SAW, karya yang sangat sederhana ini dipersembahkan kepada:

1. Ibu **Sopiyah**, ibu yang tak pernah lelah membimbing anaknya dan penuh kasih sayang dan penuh perhatian.
2. Bapak **Kardi**, bapak yang bijaksana dan sabar dalam mengarahkan anaknya.
3. Keluarga besar yang selalu mendukung dan menyemangati dalam setiap langkahku menuntut ilmu.

# **PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN**

Oleh :

RahmatMaulana  
NIM. 12601241037

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan dalam mengajarkan teknik *passing* bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoliSMP Negeri 3 Godean yang berjumlah 12 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* bawah Depdiknas Usia 13-14 tahun (1999:7) dengan tingkat validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sampel t test*).

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh antar latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean. Hasil uji-t diperoleh nilai hitung ( $5.429 > t(0,05) (2.145)$  dan  $P(0,000) < \alpha(0,05)$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli.

Prosentase peningkatan tersebut sebesar 22.55%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean.

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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan asat kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean”. Penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dengan segala ketulusan hati kami ucapkan terimakasih dan oenghargaan penulis disampaikan kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A Rektor yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur M.Pd KetuaJurusanPendidikanJasmani Kesehatan dan RekreasiFakultas IlmuKeolahragaanUniversitasNegeriYogyakarta.
4. Bapak Drs.Jaka Sunardi, M.Kes.,Dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, saran, dorongan, dan dengan sabar membimbing hingga skripsi ini selesai serta telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak dan Ibu Dosen, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat.Seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan



Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan yang bagus untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

6. Bapak Kepala SMP Negeri 3 Godean, Bapak dan Ibu Guru serta peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Godean yang telah memberikan ijin penelitian di SMP Negeri 3 Godean.
7. Bapak dan Ibu Guru serta peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Godean yang telah membantu dan membimbing pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman Mahasiswa Program Studi PJKR angkatan tahun 2012 khususnya kelas A, Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan dukungan pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Kawan-kawanku Andri, Bagus, Hania, Husni, Priana, Roby, Fadhil dan "ISMANSAN Jogja Cirebon" yang selalu *suport*.
10. Pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah SWT selalu melimpahkan karunia, hidayah, barokah, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta,



Rahmat Maulana  
NIM. 12601241037

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

## BAB I. PENDAHULUAN

	Halaman
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

## BAB II. KAJIAN TEORI

A. Hakekat Bermain .....	10
B. Hakikat Pendekatan Bermain .....	11
C. Hakikat Latihan .....	12
a. Pengertian Latihan .....	12
b. Tujuan dan Sasarab Latihan.....	14
c. Prinsip-prinsip Latihan .....	15
d. Komponen Latihan .....	17
D. Hakikat Permainan Bolavoli .....	21

a. Sejarah Bolavoli .....	21
E. Teknik Permainan Bolavoli .....	23
1. Servis .....	24
2. <i>passing</i> .....	25
3. <i>blocking</i> (bendungan) .....	26
4. <i>Smash</i> .....	26
F. Hakikat <i>Passing</i> Bawah .....	26
G. Hakikat Ekstrakurikuler .....	28
1. Pengertian Ekstrakurikuler .....	28
2. Tujuan Ekstrakurikuler .....	29
H. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) .....	30
I. Penelitian yang Relevan .....	31
J. Kerangka Berpikir .....	32
K. Hipotesis Penelitian .....	33

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
1. Variabel Bebas .....	35
2. Variabel Terkait .....	36
C. Subjek penelitian .....	36
D. Instrumen Penelitian .....	36
1. Tes <i>Passing</i> Bawah .....	37
a. Tujuan .....	37
b. Alat/ Perlengkapan .....	37
c. Petugas Tes .....	38
d. Pelaksanaan Tes .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data .....	40
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	40
2. Uji Prasyarat Analisis .....	40
a) Uji Normalitas .....	41
b) Uji Homogenitas .....	41
3. Pengujian Hipotesis .....	42
4. Perhitungan Persentase Peningkatan .....	42

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian .....	44
1. Tempat Penelitian .....	44
2. Waktu Penelitian .....	44
3. Subjek Penelitian .....	44
B. Hasil Penelitian .....	45
1. Deskripsi Hasil Tingkat <i>Passing</i> Bahwa <i>Pretest</i> .....	45
a. Data Hasil <i>Pretest</i> .....	45

b. Dati Hasil <i>Posttes</i> .....	47
2. Uji Prasyarat Analisi.....	48
3. Uji Hipotesis.....	49
4. Perhitungan Prosentase Peningkatan.....	50
C. Pembahasa .....	51

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasin Hasil Penelitian .....	54
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
D. Saran-saran .....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	59
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik <i>Passing</i> Bawah .....	45
Table 2. Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> .....	46
Tabel 3. Deskriptif Hasil <i>Posttest</i> .....	47
Tabel 4. Deskriptif Hasil Uji Normalitas Chi Square .....	48
Table 5. Data Hasil Uji-t .....	49
Table 6. Data Hasil Perhitungan Prosentase Peningkatan <i>Pretest-Posttest</i> .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram <i>Pretest Passing</i> Bawah.....	46
Gambar 2. Histogram <i>Posttest Passing</i> Bawah.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	61
Lampiran 3. Surat keterangan SMP Negeri 3 Godean .....	62
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	63
Lampiran 5. Program Latihan .....	64
Lampiran 6. Daftar Nama dan Tempat Tanggal Lahir Peserta .....	80
Lampiran 7. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler .....	81
Lampiran 8. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	82
Lampiran 9. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	83
Lampiran 10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah .....	84
Lampiran 11. Statistik Data Penelitian.....	85
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	88
Lampiran 13. Uji-t.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi .....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan proses merubah perilaku dari yang belum tahu menjadi tahu suatu ilmu. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses mempelajari suatu hal yang belum diketahui. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan adalah di sekolah, mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT).

Pendidikan di sekolah memiliki banyak komponen. Komponen yang terkandung didalam pendidikan antara lain guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar, dan lingkungan yang saling berkaitan. Diantara komponen-komponen pendidikan yang paling utama dalam menanamkan ilmu adalah komponen kurikulum. Kurikulum adalah pengalaman-pengalaman dan kegiatan-kegiatan yang direncanakan oleh sekolah dengan tujuan untuk memodifikasi perilaku siswa menuju perilaku yang diharapkan. Kurikulum pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum sekolah secara keseluruhan yang memberikan sumbangan bagi filosofi, tujuan, dan sejarah pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian mata pelajaran yang diajarkan dalam pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang diajarkan dari kelas VII-IX di sekolah termasuk pada sekolah menengah



pertama. Menurut Depdiknas dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 4, Nomor 1, (2008: 13), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral.

Materi pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang harus diajarkan pada saat jam pelajaran, sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu materi pokok yang termasuk didalam mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu bolavoli. Bolavoli merupakan suatu jenis olahraga permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Walaupun begitu, permainan bolavoli merupakan permainan yang cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di Indonesia. Hal tersebut didukung dengan adanya berbagai macam manfaat yang akan diperoleh tubuh ketika melakukan permainan bolavoli. Dengan bermain bolavoli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan, dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rokhani yaitu kejiwaan, kepribadian,

dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Suharno, HP. 1995: 2).

Namun, proses pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya dilaksanakan 2 jam pelajaran perminggu diperkirakan belum memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bolavoli yang dilaksanakan 2 sampai 3 kali pertemuan dalam satu semester, sehingga diperlukan waktu khusus untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam permainan bolavoli. Salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan bolavoli adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

SMP Negeri 3 Godean merupakan sekolah di wilayah Godean Sleman. Tidak hanya menekankan pada aspek akademis saja akan tetapi non akademis pun tidak luput dari perhatian sekolah ini. Maka tidak salah apabila di bidang non akademis pun sekolah ini cukup diperhitungkan di wilayah Sleman. Baru-baru ini setelah berkembangnya olahraga sepak bola dan futsal disini perhatian khusus dalam memajukan non akademis berganti di bolavoli. Hal ini berimbas pada ketertarikan siswa untuk turut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memberikan sinyal untuk khusus untuk para siswa dan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean menjadi terarah dan terorganisir dengan baik. Mulai dari siswa yang hanya karena ketertarikan biasa saja tanpa mempunyai kemampuan khusus sampai siswa yang telah mendapat asahan latihan dari luar menjadi perhatian yang harus disikapi secara cepat.

Bolavoli menurut batasan dari Peraturan Permainan PBVSI (2002:7) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh dan menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar antara lain *passing* atas, *passing* bawah, servis, *block* dan *smash*. Semua teknik tersebut dibutuhkan dan penting untuk dikuasai oleh siswa peserta ekstrakurikuler. Dan sebagai dasar untuk latihan peserta harus lebih dahulu mengenal *passing*.

*Passingbawah* merupakan teknik dasar yang pertama kali diajarkan bagi siswa atau pemula. *Passingbawah* merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan kesuatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Sujarwo, M, Or. (2009: 29) Servis merupakan tindakan menempatkan bola kedalam permainan. Dimana dilakukan oleh pemain belakang, dilakukan dibelakang garis belakang dengan memukul bola dengan sebelah tangan dengan cara sedemikian rupa hingga bola dapat terkirim melintasi net ke daerah lawan. Servis juga merupakan awal dimulainya suatu permainan bolavoli. Agar siswa mampu melakukan *passingbawah*, *passing* atas, dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

Pada proses pembelajaran penjas khususnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar tidak hanya cukup pada saat

pembelajaran di sekolah saja. Pasalnya pembelajaran di sekolah hanya menghabiskan kurang dari 1 jam pembelajaran yang efektif. Hal itu pun sudah dapat diakui bahwa sangat kurang mengingat untuk bisa memberikan hasil yang maksimal diperlukan latihan 2-3 kali dalam seminggu. Sehingga membutuhkan waktu khusus yaitu pada saat ekstrakurikuler.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPNegeri 3 Godean muncul cukup banyak permasalahan mulai dari pesertanya sendiri yang belum cukup mahir dalam menguasai teknik dasar bolavoli khususnya *passing* bawah, pada prinsipnya *passing* bawah sangat penting dalam permainan bolavoli jika dilihat dari kegunaan atau manfaatnya *passing* bawah sangat banyak, misal dalam melakukan *passing* bawah harus diketahui apabila perkenaan bola ke arah lengan maka posisi kedua kaki harus kuda-kuda dan kuat sehingga bola akan mudah dikontrol atau di arahkan ke teman, kemudian *passing* bawah juga dapat menjadikan salah satu awal dari penyerangan tim sehingga sangat penting bagi seorang pemain bolavoli untuk menguasai teknik *passing* bawah. Namun dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean belum terbinanya peserta dalam melakukan teknik *passing* bawah yang baik dan benar dikarenakan kurangnya variasi latihan dalam materi teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Hal ini menjadi beban atau tujuan utama yang harus segera dibenahi dan disesuaikan dengan pendekatan yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa SMPNegeri 3 Godean yang menyukai kegiatan yang bersifat permainan. Pengidentifikasian di awal sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan peserta dalam melakukan

*passing* bawah. Sehingga pelatih dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan ekstrakurikuler. Salah satu metode latihan yang belum pernah dilakukan dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan pendekatan bermain. Sehingga harapannya ketika pelatih memberikan latihan *passing* bawah dengan menggunakan pendekatan bermain maka kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Godean akan meningkat dan dapat menjadikan permainan bolavoli menjadi lebih baik dan berprestasi. Salah satu contohnya dalam latihan menggunakan pendekatan bermain adalah dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan *passing* bawah mengarah ke dalam bentuk permainan.

Selain hal tersebut dengan materi latihan yang diberikan kepada siswa diharapkan prestasi dari ekstrakurikuler SMPNegeri 3 Godean dapat bersaing dalam kompetisi di wilayah Sleman. Sehingga tujuan akhir dari pelaksanaan ekstrakurikuler dapat dilihat dengan penghargaan resmi yaitu dalam kejuaraan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin meneliti pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing*bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMPNegeri 3 Godean.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani di sekolah kurang maksimal memberikan peningkatan *passing*bawah dalam permainan bolavoli.

2. Peserta ekstra mempunyai minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler tetapi belum terbina secara maksimal.
3. Masih banyak peserta ekstrakurikuler yang belum menguasai teknik *passing bawah* disebabkan materi latihan yang kurang bervariasi.
4. Pelatih belum memberikan variasi latihan dengan menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan teknik *passing bawah* peserta ekstra bolavoli SMP N 3 Godean.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas agar permasalahan tidak meluas maka peneliti membatasi masalah, yaitu dalam penelitian ini agar mendapatkan hasil yang maksimal dan akurat, maka penelitian ini dibatasi pada satu kajian saja. Penelitian ini hanya dibatasi pada aspek materi peningkatan *passing bawah* latihan dengan menggunakan pendekatan bermain.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh yang signifikan melalui latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing bawah* bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah setelah diberikan latihan dengan pendekatan bermain teknik *passing bawah* dapat meningkatkan kemampuan *passing bawah* peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah ada tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah menggunakan latihan dengan pendekatan bermain peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Godean adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat penelitian secara praktis:**

#### **a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

- 1) Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean terhadap proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
- 2) Dapat dimanfaatkan sebagai landasan modifikasi bentuk pengukuran kemampuan bolavoli siswa SMP Negeri 3 Godean.
- 3) Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang bervariasi.

#### **b. Bagi Peserta Didik**

- 1) Memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan.
- 2) Menjadi pendorong terhadap peserta untuk ikut secara aktif.

#### **c. Bagi Lembaga Pendidikan**

- 1) Sebagai salah satu kunci pembinaan selanjutnya dalam ekstrakurikuler bolavoli.
- 2) Sebagai dasar peningkatan kemampuan pada aspek yang lain dalam ekstrakurikuler bolavoli.

2. Manfaat teoritik:

- a. Dapat memberikan bahan masukan terhadap pengembangan pemberian materi latihan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean.
- b. Menjadi landasan teori untuk penelitian sejenis untuk mengukur kemampuan teknik *passing* bawah.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Hakikat Bermain**

Bermain tidak mempunyai batas usia karena setiap manusia dalam umur yang berbeda pasti menyukai kegiatan bermain. Menurut Sukintaka (dalam Yuyun Ari Wibowo 2010: 16) bermain dapat dirumuskan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Untuk bermain baik anak-anak maupun orang dewasa pasti mereka membutuhkan teman bermain, sebab pada dasarnya mereka bermain berawal dari naluri Bergeraknya dan terdorong baik untuk memenuhi kebutuhan isyarat-isyarat dari dorongan. Dimana anak-anak bermain tanpa memikirkan tujuan dari permainan mereka.

Menurut Yuyun Ari Wibowo (2010: 15) bermain merupakan salah satu aktivitas yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan otot halus, meningkatkan penalaran dan memahami keberadaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreativitas.

Menurut Huizinga (melalui skripsi Betut Sendra W 2013: 7) bermain adalah tindakan atau kesibukan sukarela yang dilakukan pada batas-batas tempat dan waktu. Dalam pengertian yang dijabarkan ini mempunyai pemaknaan bahwa kesukarelaan bisa terjalin apabila ada stimulus. Sebenarnya

pendekatan bermain memang dirasa sangat efektif karena cakupan bermain dapat berlaku untuk semua kalangan umur.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan yang melibatkan segala aspek baik dari segi fisik, emosi, sosial, dan intelektual. Bermain juga akan dapat membuat pelakunya mendapatkan kesenangan serta kepuasan, sebab pada dasarnya orang yang melakukan kegiatan bermain untuk mencari kesenangan. Bermain juga dapat membuat pelakunya kreatif, sebab dalam bermain pelaku akan berusaha untuk menemukan hal yang baru dan menciptakan sesuatu.

## **B. Hakikat Pendekatan Bermain**

Menurut Sri Lestari (2010: 19) dalam skripsinya di jelaskan bahwa, hakekat pendekatan adalah proses belajar yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswa. Sedangkan hakekat bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seorang anak untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Bermain banyak dimainkan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Menurut Hurlock (melalui skripsi Sri Lestari 2010: 19) dijelaskan bahwa bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas

sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan dari luar atau kewajiban. Sedangkan menurut Anggani Sudono (2000:1), bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan atau imajinasi kepada anak.

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

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

### **C. Hakikat Latihan**

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

*“Training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance”* (Bompa, 1994: 3) Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Lain hal dengan yang dikemukakan oleh Bompa (1994:3). Sedangkan menurut Suharjana

(2013:38), latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik.

Sukadiyanto (2011:6) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2011:7) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan sumber di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana, terprogram, dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara rutin dalam jangka waktu yang panjang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

## **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan dan sasaran latihan dapat berupa tujuan dan sasaran jangka pendek maupun jangka panjang. Tujuan dan sasaran latihan jangka pendek merupakan tujuan dan sasaran latihan dengan waktu persiapan kurang dari satu tahun. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka panjang merupakan tujuan dan sasaran latihan dengan waktu persiapan satu tahun kedepan atau lebih.

Menurut Sukadiyanto (2011:8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sukadiyanto (2011:8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2011:8-9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Suharjana (2013:38-39), ditinjau dari aspek kesehatan secara umum individu yang berolahraga mempunyai tujuan utama, yaitu untuk

mencapai kebugaran jasmani. Namun ada beberapa hal yang dapat dicapai oleh orang yang rajin berolahraga, yaitu:

- 1) Bagi anak usia perkembangan berolahraga untuk mencapai dan memperluas perkembangan dan pertumbuhan fisik secara menyeluruh.
- 2) Bagi pemula berolahraga berarti untuk mengenal gerak olahraga yang telah dipilih, sehingga bisa mengembangkan kapasitas penampilan lebih lanjut yang selanjutnya dapat menjadikan olahraga yang dipilih tersebut menjadi hobi bahkan prestasi.
- 3) Dari esensi pendidikan karakter, berolahraga untuk meningkatkan karakter pribadi seperti kebiasaan berdisiplin, semangat, bersungguh-sungguh, mengembangkan kepercayaan diri, tanggung rasa dengan teman, melatih rasa sosial, dan kerjasama.
- 4) Untuk tujuan kesehatan secara lebih luas berolahraga untuk meningkatkan kondisi kesehatan yang dimiliki, sehingga tidak mudah terjangkit penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular, dan terutama penyakit degeneratif.
- 5) Bagi atlet atau individu yang pekerjaannya memerlukan fisik yang kuat berolahraga untuk menguatkan persendian dan ligamentum sehingga dapat mencegah dan terhindar terhadap kemungkinan terjadinya cedera.

Selain tujuan umum di atas terdapat pula tujuan khusus dari olahraga.

Menurut Suharjana (2013:39), tujuan khusus tersebut adalah tujuan yang sesuai dengan keinginan untuk mengembangkan komponen kebugaran tiap-tiap individu. Secara rinci tujuan khusus dari latihan adalah untuk: (1) meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, (2) meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, (3) menurunkan berat badan, (4) membentuk tubuh, (5) meningkatkan berat badan, dan (6) mengembangkan komponen kebugaran secara terpadu, baik kebugaran motorik maupun kebugaran kesehatan.

### **c. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Menurut Sukadiyanto (2011:13) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Sukadiyanto (2011:14) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) Prinsip kesiapan (*readiness*), (2) Prinsip individual, (3) Prinsip adaptasi, (4) Prinsip beban lebih (*overload*), (5) Prinsip progresif (peningkatan), (6) Prinsip spesifikasi (kekhususan), (7) Prinsip variasi, (8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool-down*), (9) Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), (10) Prinsip berkebalikan (*reversibility*), (11) Prinsip tidak berlebihan (*moderat*), dan (12) Prinsip sistematis.

Menurut Suharjana (2013:40-41), prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) Prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*), (2) Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*), (3) Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), (4) Prinsip spesifikasi atau kekhususan (*The Principle of Specificity*), (5) Prinsip individu (*The Principle of Individuality*), dan (6) Prinsip kembali asal (*The Principle of Reversibility*).

Prinsip-prinsip latihan atau *training* adalah suatu proses yang berlangsung secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihannya (*overload training*). Pada dasarnya energi yang akan digunakan dalam setiap kegiatan manusia berasal dari sistem aerobik dan anaerobik. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perlu memperhatikan beberapa aspek penting, antara lain: (1) spesifik

adalah bentuk latihan yang akan digunakan harus meningkatkan VO2 Max, kekuatan, serta daya tahan tubuh/otot tertentu, (2) *overload principle* penambahan beban pada latihan ini sangat penting sekali karena penambahan latihan yang konstan tidak akan mencapai tujuan latihan. Latihan harus dari tingkat dasar, kemudian ditingkatkan sedikit-sedikit hingga mencapai hasil yang maksimum. Jangan sekali-kali berlatih melebihi kemampuan, karena akan mengakibatkan seseorang mengalami *over training*, (3) hari libur latihan, artinya penyusunan jadwal latihan harus diselingi dengan hari libur dari segala kegiatan fisik, yaitu minimal 1 hari didalam satu minggu untuk pulih asal, (4) kembali menurun hasil latihan akan kembali turun ke keadaan semula apabila tidak berlatih. Oleh karena itu berlatihlah terus agar kondisi fisik yang sudah terbentuk tidak menurun kembali. (Depdiknas, 2003, *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta:Depdiknas).

#### **d. Komponen Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011:25) komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu, komponen latihan sebagai patokan dan tolok ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Setiap aktivitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan



faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain: intensitas latihan, volume latihan, *recovery interval*, dan *repetisi*.

#### 1) Intensitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011:26-28) intensitas latihan adalah ukuran yang sangat menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan 1 RM (*repetition maximum*), denyut jantung per menit, kecepatan (waktu tempuh), jarak tempuh, jumlah *repetisi* (ulangan) per waktu tertentu (menit/detik), dan pemberian waktu recovery dan interval.

#### 2) Volume Latihan

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011:28). Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak.

#### 3) *Recovery Interval*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. Istilah *recovery* selalu terkait erat dengan *interval*, sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat. *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar *repetisi* (ulangan), sedangkan *interval* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, srikuit, atau antar sesi

per unit latihan. Prinsipnya pemberian waktu *recovery* selalu lebih pendek (singkat) daripada pemberian waktu *interval* (Sukadiyanto, 2011:29).

#### 4) *Repetisi* (Ulangan)

*Repetisi* adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali (Sukadiyanto, 2011:30).

Agar program latihan dapat berjalan sesuai tujuan, maka latihan harus diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Menurut Suharjana (2013:45-48), konsep latihan adalah FITT (*Frecuency, Intensity, Time, Time*).

#### 1) Intensitas Latihan

Menurut Suharjana (2013:45-46), intensitas latihan adalah berat atau ringannya beban atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan. Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik. Intensitas yang dipakai untuk melawan tahanan dapat diukur dalam kg atau libis, untuk olahraga beregu, irama latihan dapat membantu intensitas latihan. Untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan.

Menurut *muscle of laboratory* (2014:11-14), intensitas menunjukkan berat ringannya latihan. Intensitas dibagi menjadi 3 yaitu, ringan, sedang dan berat.

## 2) Frekuensi Latihan

Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggu (Suharjana, 2013:47). Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani.

## 3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi menunjukkan pada lama waktu yang digunakan untuk latihan. Jarak menunjuk pada panjangnya langkah, kayuhan atau pedal, atau kayuhan yang dapat ditempuh. Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan (Suharjana, 2013:47).

## 4) Tipe Latihan

Menurut Suharjana (2013:47-48), tipe latihan adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan. Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut dipilihkan tipe tepat. Tipe latihan dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta lain. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk latihan, meliputi: (1) Latihan aerobik, (2) Latihan kebugaran otot, (3) Latihan komposisi tubuh, dan (4) Latihan kelentukan. *Type* adalah jenis latihan yang dapat dibagi menjadi 2 yaitu : (1) Latihan beban, yaitu latihan menggunakan beban tambahan misalnya dengan *dumbbell* (*free weight*) dan (2) Latihan tanpa beban tambahan, misalnya

*aerobic*, sepak bola, berenang, jogging dan lain-lain, (*muscle of laboratory*, 2014:11-14)

#### **D. Hakikat Permainan Bolavoli**

##### **a. Sejarah Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Suhadi dan Sujarwo (2009:85) menjelaskan bahwa bolavoli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Menurut Suharno HP (1981:1) permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan.

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan seorang pembina Pendidikan Jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1895. Pada saat itu olahraga bolavoli diberinama “mintonette” dimana permainannya hampir serupa badminton. Jumlah pemain disini tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping bersenam umum. Kemudian G. Morgan melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar

mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian dirubah menjadi '*Volley-ball*' yang artinya kurang lebih memvolley bola berganti-ganti (Suharno HP, 1979:2).

Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis-garis besar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus putra) dan anak putri kurang lebih 224 cm (Bonnie Robinson, 1997:13).

Bolavoli terus berkembang di negara-negara lain, terutama di Amerika olahraga bolavoli berkembang sangat pesat. Namun, setelah Perang Dunia II perkembangan bolavoli di Amerika menurun sedangkan dinegara lain yaitu Eropa dan Asia berkembang sangat cepat dan massal, termasuk di Indonesia. Sebenarnya permainan bolavoli sudah dikenal sejak masa kolonial Hindia Belanda tahun 1928, dibawa oleh para guru Pendidikan Jasmani Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bolavoli khususnya (Suharno HP, 1979:3). Pada masa pendudukan Jepang sampai dengan sekarang, bolavoli mengalami perkembangan yang pesat dan menjadi olahraga yang populer di masyarakat. Kepopuleran bolavoli tidak lepas dari permainan yang cukup mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan yang rumit.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang menarik bila dimainkan. Hal ini dikarenakan bolavoli adalah olahraga yang dapat

dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bolavoli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah teknik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain mempasing bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik diudara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip psikis adalah bermain dengan senang dan kerjasama dengan baik (Suharno HP, 1981: 1-2).

Berdasarkan sejarah dan definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang membentuk kerjasama tim dengan masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm dan dipisahkan oleh net, bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan pinggang ke atas dengan cara *passing* melewati atas net agar dapat menjatuhkan bola kedalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif.

#### **E. Teknik Permainan Bolavoli**

Terkait dengan teknik dalam permainan bolavoli, menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) mengatakan, Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan

pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti; biomekanika, anatomi, fisiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku.

Menurut Suharno HP (1984: 11) teknik adalah suatu proses melahirkan aktivitas jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Teknik erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bolavoli harus dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Nuril Ahmadi (2007: 20-32) menjelaskan ada beberapa teknik dalam permainan bolavoli, misalnya servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash (spike)*, dan bendungan (*block*). Teknik dalam permainan bolavoli digolongkan menjadi dua macam, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan menggunakan bola. Teknik tanpa bola meliputi sikap siap, teknik bergerak ke depan, teknik bergerak ke samping, teknik bergerak ke belakang, dan teknik lanjutan menjatuhkan diri. Sedangkan teknik menggunakan bola meliputi teknik *servis*, *passing*, umpan, *smash*, dan teknik *block*.

#### 1. Servis

Servis adalah pukulan bola dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan (Nuril Ahmadi, 2007:20). Namun kemudian servis berkembang menjadi senjata untuk menyerang. Servis dilakukan dari

garis belakang permainan. Bila seorang pemain menginjak garis lapangan pada saat melakukan servis, skor berpindah untuk tim lawan, jadi sebisa mungkin dalam melakukan servis harus memperhatikan garis lapangan. Servis dalam permainan bolavoli ada beragam jenisnya. Berikut jenis-jenis servis menurut Nuril Ahmadi (2007:20-22) dalam permainan bolavoli:

- a) servis tangan bawah (*underhand service*),
- b) servis mengambang (*floating service*),
- c) servis tangan samping (*side hand service*),
- d) servis atas kepala (*overhead service*),
- e) servis *topspin*, dan
- f) servis loncat (*jump service*).

## 2. *Passing*

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007:22). Menurut M. Yunus (1991:122), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

*Passing* ada dua jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas biasanya digunakan untuk mengoperkan oleh *set upper*. *Passing* atas jarang sekali digunakan untuk menerima bola servis, hal ini dikarenakan jika menerima bola kencang tangan si penerima bola berisiko untuk cedera karena pada *passing* atas dominan menggunakan jari-jari tangan oleh karena itu, si penerima servis harus mengetahui jenis servis yang digunakan dan arah laju bola, sehingga dapat berpindah dengan cepat dan menempati posisi yang tepat untuk mengarahkan bola ke sasaran.



### 3. *Blocking* (bendungan)

*Block* yaitu benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1991: 170). *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan keatas tanpa digerakkan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007:30).

### 4. *Smash*

*Smash* merupakan salah satu cara untuk mencetak poin. *Smash* adalah pukulan bola dengan keras yang dilakukan dari atas ke bawah sehingga bola berjalan menukik. Menurut Nuril Ahmadi (2007:31), *smash* dalam permainan bolavoli terdapat berbagai jenis, diantaranya adalah:

- a) Pukulan serangan frontal.
- b) Pukulan berputar.
- c) Pukulan serangan melalui sisi badan.
- d) Pukulan dengan gerakan sendi pergelangan tangan yang dapat diarahkan ke segala arah.

## **F. Hakikat *Passing* Bawah**

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangannya sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22)

Teknik dapat diartikan sebagai suatu cara untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Suatu teknik yang benar adalah teknik yang berdasarkan dengan prinsip atau hukum-hukum ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti biomekanika, fisiologi, kinesiologi, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya.

Menurut Suharno HP (1984: 11) memberikan pengertian tentang teknik adalah suatu proses melahirkan aktivitas jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli.

Kemampuan teknik merupakan komponen pokok untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses latihan. Teknik yang benar apabila tidak diolah dengan benar akan menyebabkan kesalahan yang berlangsung kontinyu. Dampaknya bisa saja besar karena ketika kesalahan itu tidak diperbaiki maka secara berulang ulang aktivitas yang dikerjakan tidak bisa optimal. Memberikan pengetahuan teknik yang benar memang harus dilakukan sejak dini, namun apabila sasarannya adalah siswa SMP atau peserta ekstrakurikuler maka pelatih harus merombak dari awal dalam memberikan materi secara cepat.

Menurut Suharno HP (1981:52) menyatakan yang dimaksud *passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya di lapangan sendiri.

*Passingbawah* merupakan teknik yang paling dasar dalam olahraga bolavoli. Agar pelaksanaan *passingbawah* ini berjalan baik maka harus dilakukan dengan gerakan harmonis. Gerakan harmonis dimaksudkan bahwa gerakan harus mengikuti ritme dari datangnya bola. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23-24) teknik pelaksanaan *passingbawah* adalah sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan: Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.
- b. Sikap saat perkenaan: Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar- benar dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.
- c. Sikap akhir: Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passingbawah* ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) kegunaan *passingbawah* adalah sebagai berikut:

- a. Untuk penerimaan bola servis
- b. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*
- c. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau dari pantulan net
- d. Untuk menyelamatkan bola yang datangnya rendah dan mendadak datangnya
- e. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari luar lapangan permainan.

## **G. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **1. Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan

pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat. Sehingga siswa bisa memilih keinginan sesuai dengan bakat yang dimiliki.

Menurut Yudik Prasetyo (2010:65) ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, bakat, potensi dan minat memulai kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Berjalannya kegiatan ekstrakurikuler akan sesuai harapan apabila memenuhi standar yang dibutuhkan. Dalam hal memberikan materi ekstra sudah lebih difokuskan terhadap kebutuhan peserta yang sifatnya fokus hasil. Ketersediaan sarana, kualitas materi latihan, frekuensi dan beban latihan menjadi salah satu kunci pokok untuk menuju hasil yang maksimal.

Dalam rumusan yang terdapat dalam SK Dirjen Nomor 226/C/Kep/1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) bahwa yang dimaksud dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

## **2. Tujuan Ekstrakurikuler**

Tujuan ekstrakurikuler dalam Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) adalah sebagai berikut:

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
  - a. beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
  - b. berbudi pekerti luhur
  - c. memiliki pengetahuan dan keterampilan
  - d. sehat rohani dan jasmani
  - e. berkepribadian yang mantap dan mandiri
  - f. memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan
2. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Praktek kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Senin, hari Rabu, dan hari Jum'at. Pesertanya adalah siswa siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler berlangsung selama 2 jam mulai pukul 14.30-16.30 WIB.

#### **H. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Godean**

Periode remaja merupakan periode peralihan menuju tahapan dewasa. Masa peralihan ini pada umumnya terjadi mulai 12-15 tahun. Dalam bahasa Inggris masa ini disebut dengan *andolescent*. Masa ini adalah masa pertumbuhan dan perkembangan maksimal dalam segi fisik maupun psikis. Dalam perkembangan fisik yang berhubungan dengan keterampilan gerak atau psikomotor juga mengalami peningkatan yang sebaiknya-baiknya. Hal ini disebabkan masa ini perkembangan koordinasi antara otak dan syaraf berkembang optimal. Perkembangan yang optimal ini sangat baik sekali untuk menunjang kemampuan psikomotor remaja. Bila dikaitkan dengan keterampilan gerak siswa SMP maka masa ini menjadi peluang yang baik untuk menjadikan tujuan ekstrakurikuler tercapai maksimal.

Menurut Hurlock (1980: 220) besarnya minat remaja terhadap pendidikan dipengaruhi oleh minat terhadap pekerjaan. Pekerjaan disini diasumsikan dengan kegiatan ekstrakurikuler. Minat ini menjadi bahasan utama yang akan membuat jalannya ekstrakurikuler berjalan optimal yaitu dengan metode bermain.

## **I. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro (2009), judul "Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul". Hasil Penelitian dari sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA N 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli dikategorikan "sangat baik" 5 siswa (9,20%), "baik" 9 siswa (16,67%), "cukup baik" 19 siswa (35,19%), "kurang baik" 20 siswa (37,04%), "sangat kurang baik" 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra kelas XI di SMA N 1 Pundong Bantul dalam kategori baik.
2. Penelitian yang dilakukan Wisma Nugraheni (2009), judul "Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". Terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Peningkatan teknik *passing* atas sebesar 31,19% dan peningkatan teknik *passing* bawah 53,96%.

## J. Kerangka Berpikir

Olahraga bolavoli di SMP Negeri 3 Godean ini mengalami peningkatan minat. Hal tersebut disebabkan banyak diadakannya pertandingan antar kampung. Kesempatan ini perlu direspon khusus dari pihak sekolah terkait adanya kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Pelaksanaan ekstrakurikuler ini juga harus mendapatkan perhatian khusus. Pasalnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka proses kegiatannya harus terpantau dan terkoordinasi. Baik dari bahan ajar atau materi yang dibawakan setiap pertemuannya harus mengarahkan peserta ekstra untuk turut serta secara penuh. Tentu saja hal ini tidak bisa dilepaskan dengan memberikan pelatihan teknik dasar yang benar kepada peserta. Hal tersebut disebabkan teknik dasar memang mutlak dikuasai. Yang tidak bisa ditinggalkan dalam teknik dasar adalah teknik *passingbawah*. *Passingbawah* merupakan teknik pertama yang wajib siswa kuasai.

Pendekatan ekstrakurikuler agar berjalan secara efektif dan efisien membutuhkan variasi. Pendekatan bermain salah satunya, sesuai dengan karakter remaja peserta ekstrakurikuler dirasa akan memberikan dampak yang positif. Untuk mengetahui tingkat perbedaan antar subjek maka perlu diadakan evaluasi dengan pengukuran tes keterampilan *passing* bawah dari tes Depdiknas Usia 13-15 (1999: 7).

#### **K. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh yang signifikan melalui latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Godean”.

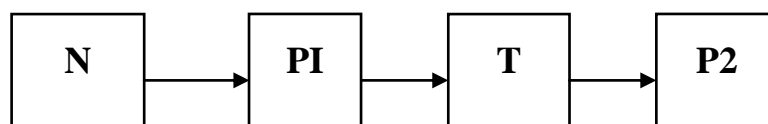


### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

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

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2002: 207). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembanding dengan bentuk desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Menurut Suharsimi (2005: 212) yang dimaksud dengan *One Group Pre Test and Post Test Design* adalah penelitian yang tidak membutuhkan kelompok pembanding untuk mendapatkan hasil penelitian. Pada penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh kemampuan teknik *passingbawah* permainan bolavoli dengan pendekatan bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean.



Keterangan:

N : Sampel  
P1 : *Pre Test*  
T : *Treatment*  
P2 : *Post Test*

Penelitian ini memerlukan evaluasi atau penilaian dari hasil latihan. Pengambilan dari tes penelitian ini sebanyak 2 kali pengambilan yang dilakukan pada peserta sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan. Hasil yang akan dijadikan bahan acuan penelitian ini adalah perbedaan tes dari hasil *pre test* dan *post tes*.

Perlakuan atau *treatment* yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan bermain. Dalam penjelasan yang dijabarkan oleh Sukadiyanto peningkatan latihan akan berdampak optimal apabila dilakukan selama 8 minggu dengan hasil mencapai 50%.

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

Menurut Widjono HS (2007: 120) definisi operasional adalah suatu batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan, misalnya penelitian.

### **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah Pendekatan bermain.

Pendekatan bermain merupakan suatu proses untuk mengaitkan materi yang diajarkan (*passing bawah*) kepada siswa dengan menggunakan permainan yang mengandung unsur latihan teknik *passingbawah* bolavoli yang telah dimodifikasi.

## 2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *passing* bawah.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) *passing* bawah merupakan teknik dasar dalam permainan bolavoli, *passing* bawah juga menjadi bagian penting baik dalam menyerang maupun pertahanan dalam permainan bolavoli. Ada beberapa kegunaan dalam melakukan teknik *passing* bawah antara lain:

- a. Untuk menerima bola servis.
- b. Untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/ *smash*.
- c. Untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net.
- d. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan.
- e. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Dalam hal ini penelitian *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes keterampilan *passing* bawah dari tes Depdiknas Usia 13-15 (1999: 7).

## C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Godean yang berjumlah 15 peserta dengan usia 13-15 tahun.

## D. Instrumen Penelitian

Menurut Suharisimi Arikunto (2002: 126) yang dimaksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Penelitian ini untuk lebih bisa spesifik mendeteksi

kemampuan *passingbawahnya* saja pada peserta ekstrakurikuler bolavoli maka alat tes yang digunakan adalah tes keterampilan *passingbawah* dari tes Depdiknas Usia 13-15 (1999: 7). Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas 0.733 dan reliabilitas 0.758.

Suharsimi Arikunto (2002: 144), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.. Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu (Suharsimi Arikunto,2010:221).

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

#### 1. Tes *PassingBawah*

##### a. Tujuan

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

##### b. Alat / perlengkapan

- 1) Tiang berukuran 2,15 m untuk putra dan 2,10 m untuk putri
- 2) Bolavoli
- 3) Stopwatch

- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m
- 5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya pandangan segaris (*horizontal*) dengan tinggi net.

c. Petugas Tes

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

1) Petugas Tes I

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

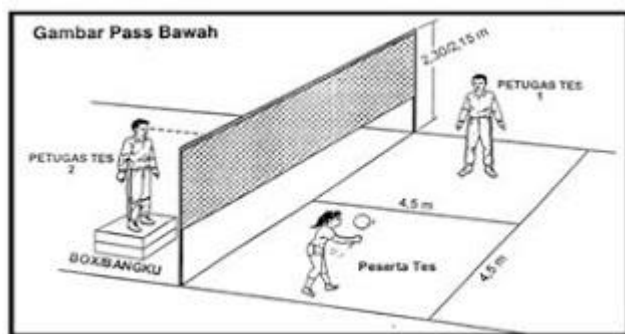
2) Petugas Tes II

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

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba dari petugas tes.
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* dengan ketinggian minimal 2,15 m putra dan ketinggian maksimal 2.10 m putri.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* kembali.

- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung. Passing bawah hanya dilakukan 1 kali kesempatan.
- 6) Peserta hanya diberi 1 kali kesempatan dengan batas waktu 1 menit saja.



### E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiono (2013: 308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan pada saat ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Godean dilakukan 3 kali seminggu yaitu pada hari Senin, hari Rabu dan hari Jumat pada pukul 14.30-16.30. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan peserta harus melakukan *pretest* dahulu kemudian diberikan perlakuan dan di akhir akan diadakan *posttest*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi (2005: 207) berpendapat bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dari kedua pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan eksperimen adalah suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis, ditafsirkan dan meluruskan keadaan dari kelompok yang diberikan latihan tertentu dalam waktu bersamaan untuk melihat perbedaannya.

## **F. Teknik Analisis Data**

Mansyur (2008: 248) memberikan penjabaran tentang analisis data yaitu kegiatan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkatogerikan tanda sehingga dapat ditemukan dan dirumuskan hipotesis kerja berdasarkan data tersebut.

### **1. Deskripsi Hasil Penelitian**

Untuk mendiskripsikan hasil *pre test* dan *post test* maka menggunakan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Kelas Interval} &= 1 + 3,3 \log N \\ &= \frac{\text{Nilai max} - \text{Nilai min}}{1 + 3,3 \log N} \end{aligned}$$

### **2. Uji Prasyarat Analisis**

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka dilakukan dahulu uji prasyarat. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas data.

a) Uji Normalitas

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

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus:

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

$X^2$  = Chi kuadrat  
 $f_o$  = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data  
 $f_h$  = frekuensi yang diharapkan

b) Uji Homogenitas

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

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

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang



= N-1. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka varian data tersebut homogen.

### 3. Pengujian Hipotesis

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

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

Dengan keterangan :

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

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

### 4. Perhitungan Persentase Peningkatan

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

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

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

Keterangan :

*Mean different* = perbedaan rata-rata

*Mean Pretset* = rata-rata *pretest*

*Mean posttest* = rata-rata *posttest*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Godean yang beralamat di Krapyak, Sidoarum, Godean, Sleman. Frekuensi latihannya adalah tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Senin, hari Rabu, dan hari Jum'at mulai pukul 14.30-16.30 WIB. Tempat pelaksanaan latihan di lapangan bolavoli SMP Negeri 3 Godean dari tanggal 28 Maret sampai dengan 6 Mei 2016.

##### **2. Waktu Penelitian**

Pelaksanaan tes awal (*pretest*) dilakukan pada tanggal 28 Maret 2016 dan tes akhir (*posttest*) pada tanggal 6 Mei 2016. Proses latihan (*treatment*) dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2016 sampai dengan 4 Mei 2016. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek adalah sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Menurut Tjalik Soegiardo (1991:25) dengan berlatih selama 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Adapun hari untuk melaksanakan perlakuan (*treatment*) yaitu hari Senin, hari Rabu, dan hari Jum'at mulai pukul 14.30-16.30 WIB.

##### **3. Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun

Ajaran 2015/2016 dengan jumlah populasi 15 siswa yang memiliki karakteristik sama. Semua populasi dijadikan sampel karena jumlahnya relatif sedikit.

## B. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pendekatan latihan bermain terhadap *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

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

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 13.00, nilai maksimal = 24.00, rata-rata (*mean*) = 17.1333, dan simpangan baku(*std. Deviation*) = 3.57505. Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimum = 16.00, nilai maksimal = 28.00, rata-rata (*mean*) = 21.7333, dan simpangan baku(*std. Deviation*) = 3.78845. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut :

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

<i>Statistik</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	15	15
<i>Mean</i>	17.1333	21.7333
<i>Median</i>	17.0000	21.0000
<i>Mode</i>	15.00	21.00
<i>SD</i>	3.57505	3.78845
<i>Minimum</i>	13.00	16.00
<i>Maximum</i>	24.00	28.00

#### a. Data Hasil *Pretest*

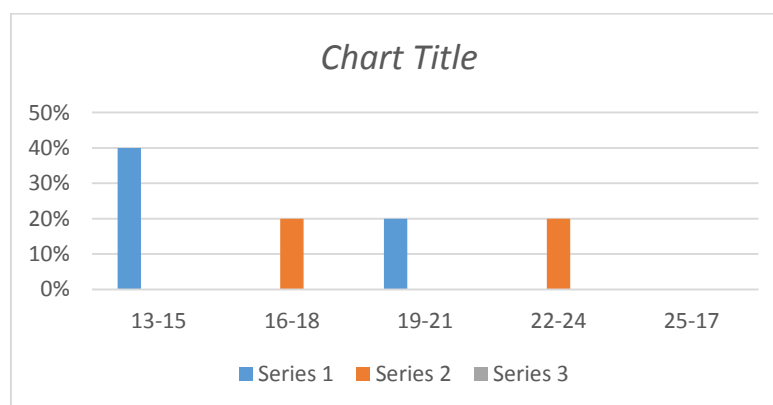
Sebelum siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean tahun ajaran 2015/2016 mendapatkan perlakuan

(*treatment*), peserta terlebih dahulu mengikuti *pretest* dalam bentuk tes keterampilan *passing* bawah. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan *passing*bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean tahun ajaran 2015/2016 sebelum mendapatkan perlakuan (*treatment*). Adapun hasil dari tes keterampilan *passing*bawah sebagai berikut: jumlah peserta adalah 15, nilai maksimum *passing* bawah = 24.00, nilai minimum *passing* bawah = 13.00, *mean* = 17.7333, *median* = 17.0000, *modus* =15.00, dan standar deviasi = 3.57505. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi berikut:

**Tabel.2** Deskripsi Hasil *Pretest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1.	13-15	6	40.0 %
2.	16-18	3	20.0%
3.	19-21	3	20.0%
4.	22-24	3	20.0 %
5.	25-27	0	0 %
<b>JUMLAH</b>		<b>15</b>	<b>100 %</b>

Histogram data *pretest* adalah sebagai berikut :



**Gambar 1.** Histogram *Pretest Passing Bawah*

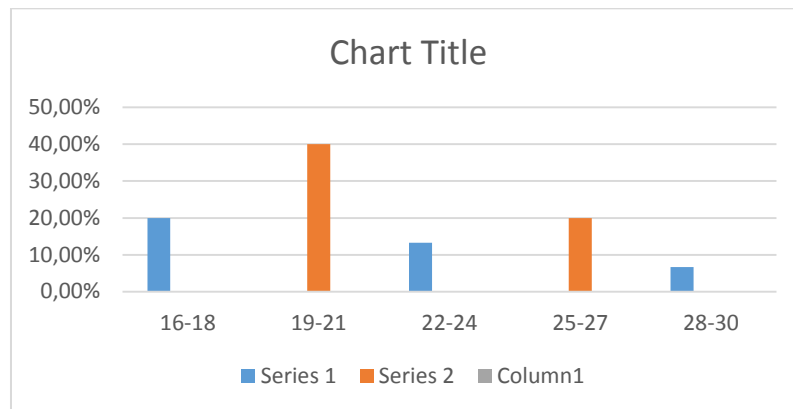
#### **b. Data Hasil *Posttest***

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean tahun ajaran 2015/2016 setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*). Adapun hasil dari tes keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean tahun ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut: jumlah peserta 15, nilai maksimum *passing* bawah :28.00, nilai minimum *passing* bawah: 16.00, *mean* : 21.7333, median : 21.0000, modus : 21.00, dan standar deviasi : 3.78845. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi berikut ini:

**Tabel 3.** Deskripsi Hasil *Posttest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1.	16-18	3	20.0%
2.	19-21	6	40.0%
3.	22-24	2	13.3%
4.	25-27	3	20.0%
5.	28-30	1	6.7%
<b>JUMLAH</b>		<b>15</b>	<b>100 %</b>

Histogram data *posttest* adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.** Histogram *Posttest Passing Bawah*

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik yaitu uji normalitas menggunakan chi square test. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak untuk menentukan apakah data layak atau tidak untuk di analisis. Hasil uji normalitas untuk pretest dan posttest disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskripsi Hasil uji Normalitas Chi Square

Variabel	Chi square test	signifikan	Kesimpulan
pretest	3.400	984	Normal
posttest	3.333	972	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest maupun posttest lebih dari 0,05 dan nilai Chi Square Test lebih kecil dari Chi Square table, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016. Analisis data yang digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan uji t-test untuk sampel sejenis.

Pengambilan keputusan juga dapat diketahui dengan membandingkan hasil dari  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ , yaitu jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan signifikan terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah diberi perlakuan (*treatment*) latihan pendekatan bermain, sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah diberi perlakuan (*treatment*) latihan pendekatan bermain. Adapun hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah:

$H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan melalui latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Godean.



**Tabel 5.** Data Hasil Uji-t

Variabel	Uji-t				Ket.
	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	df	Sig.	
<i>Posttest-Pretest</i>	5.429	2.145	14	.000	Signifikan

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5.429 dan nilai  $t_{tabel}$  pada dk sebesar (0.05)(2.145) oleh karena itu nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ (5.429>2.145), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 atau dengan kata lain hipotesis diterima.

#### 4. Perhitungan Prosentase Peningkatan

Perhitungan prosentase peningkatan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar signifikasi perubahan kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016, maka dihitung dengan:

$$\begin{aligned} \text{Prosentase peningkatan} &= \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\% \\ \text{Prosentase Peningkatan} &= \frac{4.00000}{17.7333} \times 100\% \\ &= 22.55 \% \end{aligned}$$

**Tabel 6.** Data Hasil Perhitungan Prosentase Peningkatan *Pretest-Posttest*

Variabel	Mean	Mean Different	Prosentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	17.7333	4.00000	22.55 %
<i>Posttest</i>	21.7333		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk *pretest* adalah sebesar 17.7333 dan nilai rata-rata untuk *posttest* adalah sebesar 21.7333. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing*

bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah berlatih dengan latihan pendekatan bermain meningkat sebesar 4.00000atau sebesar 22.55%dari saat *pretests*sampai *posttes*. Dalam hal ini dapat diketahui pengaruh yang diberikan dari latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing*bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 sebesar 22.55 %.

### C. Pembahasan

Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Hal ini dikarenakan dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar diandalkan untuk melakukan setiap gerakan dalam permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli terdapat teknik dasar yang harus dikuasai meliputi servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block*. Teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli dapat dikuasai melalui latihan. Salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan memberikan umpan yang baik dan menerima serangan dari lawan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik adalah bentuk latihan pendekatan bermain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016. Hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh latihan

pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat diketahui bahwa *posttest* lebih besar daripada *pretest* dengan selisih 4.00000. Hal ini terjadi karena bentuk latihan pendekatan bermain bertujuan untuk menarik minat siswa dalam berlatih teknik dasar *passing* bawah pada bolavoli dan agar siswa dapat membiasakan diri untuk menempatkan badan pada posisi yang tepat dan menempatkan bola pada posisi yang tepat. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan agar kemampuan *passing* bawah awal peserta diketahui, (2) pemberian perlakuan (*treatment*) dengan bentuk latihan pendekatan bermain sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, (3) diadakan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t untuk sampel berhubungan dapat diketahui bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yaitu  $t_{hitung} = 5.429 > t_{tabel} = 2.145$  dengan taraf signifikan sebesar 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya latihan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016. Dalam pelaksanaannya siswa yang datang tidak

selalu lengkap, dikarenakan ada halangan les di luar kegiatan latihan, akan tetapi peserta ekstrakurikuler tetap mengalami peningkatan yang signifikan.

Pada saat pelaksanaan *pretest*, besarnya rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 17.7333 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 21.7333. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah berlatih dengan bentuk latihan pendekatan bermain meningkat sebesar 4.00000 atau sebesar 22.55% dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan pendekatan bermain sebesar 22.55 %.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai  $t_{hitung} = 5.429$  dan nilai signifikansi 5%. Oleh karena itu  $H_a$  yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 diterima. Nilai rerata hasil *passing* bawah awal atau *pretest* sebesar 17.7333 sedangkan nilai rerata hasil *passing* bawah akhir atau *posttest* naik menjadi 21.7333. Sehingga dapat diketahui pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Tahun Ajaran 2015/2016 sebesar 22.55 %.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Pelatih dan pemain diharapkan agar meningkatkan intensitas latihan *passing* bawah, karena *passing* bawah merupakan salah satu modal untuk melakukan penyerangan.
2. Untuk pemain pada saat berada diposisi bertahan maupun menyerang karena dengan *passing* bawah yang baik dan benar maka dapat

memberikan umpan yang baik dan menempatkan bola pada posisi yang tepat untuk pemain yang melakukan *smash* sehingga dapat melakukan membantu dalam penyerangan dan menjadikan permainan lebih menarik untuk dilihat.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan, diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subjek penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes, baik *pretest* maupun *posttest*.
3. Dalam pelaksanaan latihan (perlakuan) lapangan bolavoli yang berada disekolah apabila terkena hujan maka akan tergenang sehingga kesungguhan dan keterlaksanaan latihan menjadi masalah tersendiri.
4. *Expert judgement* program latihan hanya dari satu dosen yang ditunjuk oleh dosen pembimbing.
5. Prinsip latihan belum masuk kedalam program latihan.

### **D. Saran-saran**

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

1. Sebelum melakukan penelitian sebaiknya petugas tes melakukan pengecekan terhadap kesiapan testi, baik secara fisik maupun psikis.

2. Pada saat memberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan tes sebaiknya dijelaskan dengan rinci dan jelas bahwa *passing* bawah penting dalam permainan bolavoli sehingga dalam pelaksanaannya testi melakukan dengan serius dan bersungguh-sungguh.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses latihan yang lebih bervariasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan instrumen dan metode penelitian agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Betut Sendra. (2013). Pengaruh Metode Bermain Terhadap *Passing Bawah Bolavoli* Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa. (1994). *Metode Latihan Fisik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hurlock. (1980). *Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. <http://Smaneda.blogspot.com/2011/03/karakteristik-siswa-smamenengah.html> pada tanggal 14 Februari 2016.
- Mansyur. (2008). *Teknik Analisis Data*. Diakses dari [http://books.google.co.id/books?i=ktwUaT9VvxAC&pg=PA249&dq=Teknik+Analisis+Data&hl=en&sa=X&ei=c0HQUJamBMXyrQekv4GoAg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Teknik%20Analisis%20Data&f=false](http://books.google.co.id/books?i=ktwUaT9VvxAC&pg=PA249&dq=Teknik+Analisis+Data&hl=en&sa=X&ei=c0HQUJamBMXyrQekv4GoAg&redir_esc=y#v=onepage&q=Teknik%20Analisis%20Data&f=false) pada tanggal 22 Februari 2016.
- M. Yunus. (1991). *Pengertian Permainan Bolavoli*. Diakses dari <http://www.kawandnews.com/2011/08/pengertian-permainan-bolavoli.html> pada tanggal 10 februari 2016.
- Nuril Ahmadi (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- PBVSI. (2002). *Bolavoli*. Diakses dari [http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_voli](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli) pada tanggal 22 Februari 2016.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Suharno HP (1981). *Metodik Melatih Permmmainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1984). *Metodik Melatih Permmmainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujarwo. (2009). Dimensi Kreatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol (8) : Hlm. 29.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar Teori dan Metode Latihan Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung



- Sri Lestari. (2010). Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluruh dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Kristen Pangen Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tri Ani Astuti. 2008. Landasan Esktrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol (4) : Hlm. 64
- Widjono HS.(2007). Definisi Operasional Variabel. Diakses dari [http://books.google.co.id/books?id=BADrCn6lQ0oC&pg=PA120&dq=definisi+operasional&hl=en&sa=X&ei=TTfQULP3CoWPrqfwuIHIBQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=definisi%20operasional&f=false](http://books.google.co.id/books?id=BADrCn6lQ0oC&pg=PA120&dq=definisi+operasional&hl=en&sa=X&ei=TTfQULP3CoWPrqfwuIHIBQ&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi%20operasional&f=false). Pada tanggal 22 Februari 2016.
- Wisma Nugraheni. (2009). Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (2001). Dalam Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). *Model Bermain Bolavoli dalam Permainan Bolavoli*.
- Yudik Prasetyo. 2010. Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siwa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 7 : Hlm. 54-58.
- Yuyun Ari Wibowo. 2010. Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 7 : Hlm. 15-16.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 <b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b> Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id	
<b>SURAT IZIN</b> Nomor : 070 / Bappeda / 1270 / 2016	
<b>TENTANG</b> <b>PENELITIAN</b>	
<b>KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk	: Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/2004/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
	Tanggal : 23 Maret 2016
<b>MENGIZINKAN :</b>	
Kepada	:
Nama	: RAHMAT MAULANA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 12601241037
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Blok jalinan Tegal Wangi weru Cirebon
No. Telp / HP	: 089660653306
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul <b>PENGARUH PENDEKATAN BERMALIN TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN</b>
Lokasi	: SMP N 3 Godean Sleman
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 23 Maret 2016 s/d 22 Juni 2016
<b>Dengan ketentuan sebagai berikut :</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</li><li>2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</li><li>3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</li><li>4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</li><li>5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</li></ol>	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 23 Maret 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah	
Sekretaris H-b Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan	
 SPRINTY MARYATUN, S.I.P, MT Pemula, IV/a NIP 19720411 199603 2 003	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bupati Sleman (sebagai laporan)</li><li>2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman</li><li>3. Kabid. Sosial &amp; Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman</li><li>4. Camat Godean</li><li>5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Godean</li><li>6. Ka. SMP N 3 Godean Sleman</li><li>7. Dekan FIK UNY</li><li>8. Yang Bersangkutan</li></ol>	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



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

Nomor : 132/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

15 Maret 2016.

Yth : **Bupati Sleman**  
**c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa**  
**Kab. Sleman.**

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

Nama : Rahmat Maulana.  
NIM : 12601241037.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : SMP Negeri 3 Godean Sleman.  
Judul Skripsi : Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bola Voli di SMP Negeri 3 Godean Sleman.

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

Dekan,



**Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
NIP. 196407071988121001

Tembusan :

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

### Lampiran 3. Surat Keterangan SMP Negeri 3Godean



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA  
SMP NEGERI 3 GODEAN

Krapyak, Sidoarum, Godean, Sleman, Yogyakarta, 55564  
Telepon (0274) 798647, Faksimile (0274) 798647  
website: www.smpn3-godean.sch.id, E-mail : smpn3godean@gmail.com

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 02.01/195.....

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama	: Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.
N I P	: 19610507 198111 1 001
Pangkat / Golongan	: Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 3 Godean

Menerangkan bahwa :

Nama	: RAHMAT MAULANA
NIM	: 12601241037
Universitas	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
Program / Tingkat	: S.1

Adalah benar-benar telah melaksanakan **penelitian** dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
" PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI  
PESERTA EKSTRA KURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN."

Yang dilaksanakan pada tanggal 11 April 2016 s.d 02 Mei 2016.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Godean, 14 Juni 2016  
Kepala SMP Negeri 3 Godean



Drs. Thomas Dwi Herusantosa.M.Pd  
Pembina Tingkat.I,IV/b.  
NIP 19610507 198111 1 001



#### Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> <small>CALIBRATION CERTIFICATE</small> <b>Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015</b> <small>Number</small>					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 008697</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 16 November 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 008697	Diterima tgl	: 16 November 2015
No. Order	: 008697				
Diterima tgl	: 16 November 2015				
<b>ALAT</b> <small>Equipment</small> Nama <small>Name</small> Kapasitas <small>Capacity</small> Daya Baca <small>Accuracy</small>	: Stopwatch : 9 jam : 0,01 detik				
<b>PEMILIK</b> <small>Owner</small> Nama <small>Name</small> Alamat <small>Address</small>	: Desy Arisandi : Tukluk, Semin, Gunung Kidul				
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <small>Method, Standard, Traceability</small> Metode <small>Method</small> Standar <small>Standard</small> Telusuran <small>Traceability</small>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument : Casio HS-80TW.IDF : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN				
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> <small>Date of Calibrated</small> <b>LOKASI KALIBRASI</b> <small>Location of calibration</small> <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> <small>Environment condition of calibration</small> <b>HASIL</b> <small>Result</small>	: 16 November 2015 : Balai Metrologi Yogyakarta : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% : Lihat sebaliknya				
Yogyakarta, 23 November 2015 Kepala  <b>BALAI METROLOGI</b> <small>DINAS PERINDUSTRIAN &amp; UPTA</small> NIP. 19590114 197903 1 006					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Halaman 1 dari 2 Halaman</div> <div>FBM.22-02.T</div> </div> <p style="font-size: small;">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>					

## Lampiran 5. Program Latihan

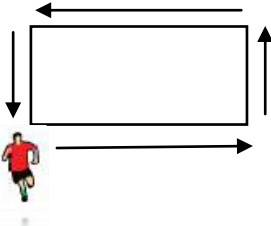
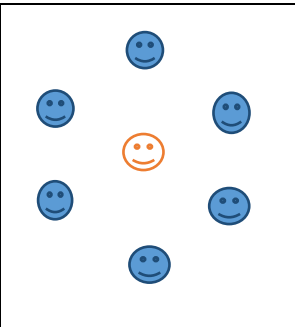
### *Pretest dengan*

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 menit  
 Jumlah Anak Latihan : 15 peserta  
 Sesi : *pretest*  
 Hari/Tanggal : 2016  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli

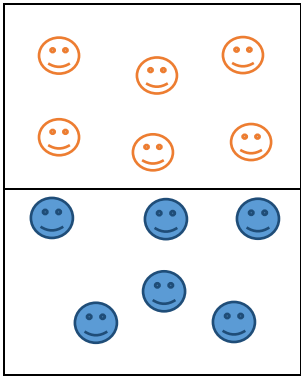
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai preetes yang akan dijalankan
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, lay up,dll</i> )	15menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Pretest</i>	60menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan testi dalam melakukan <i>passing</i> bawah bolavoli dengan awalan melambungkan bola ke atas dan mempasingkan bola tersebut melebihi ketinggian net yang telah di tentukan dengan ketinggian minimal 2,15 m. Setiap testi mendapat kesempatan selama 1 menit.
4.	Penutup : a. Cooling down stretching statis. b. Evaluasi dan doa	13 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

### Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Sesi : 1-2  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
 Intensitas : Sedang

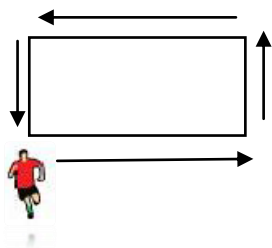
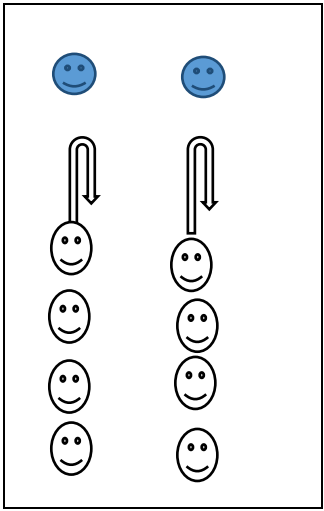
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Berbaris b. Berdoa c. Presensi d. Apersepsi
2	Pemanasa			e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.
3.	Latihan Inti	35 meni		a. Siswa dibagi menjadi kelompok yang berisikan masing- masing 6 siswa b. Satu orang menjadi kucing yang hendak menangkap tikus c. Bola voli diibaratkan tikus d. Permainan dimulai dengan cara melemparkan ke teman dengan melakuka gerakan ayun dari bawah

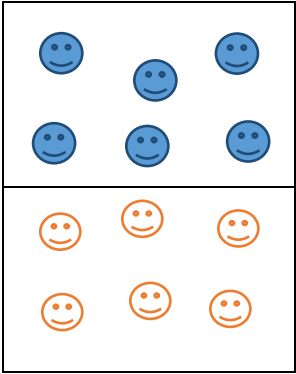


				<p>ke atas seperti <i>passing</i> bawah tetapi hanya dilemparkan</p> <p>e. Arah bola adalah parabola</p> <p>f. Apabila tertangkap maka gantian menjadi penjaga.</p>
4.	Bermain	15 menit		g. Bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi
5	Penutupan	5menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan.</p> <p>Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.</p>

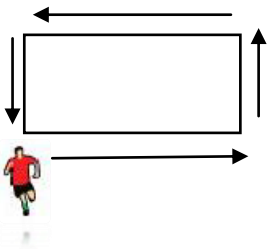
Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Sesi :  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
 Intensitas : Sedang

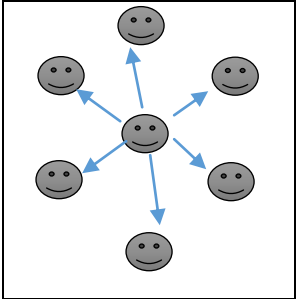
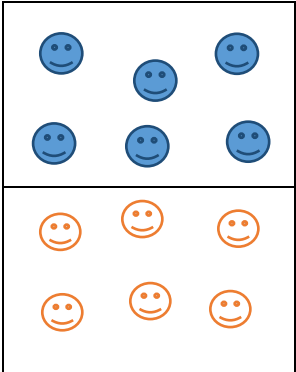
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	catatan
1.	Pendahulan	10 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Berbaris</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Presensi</p> <p>d. Apersepsi</p>

2	Pemanasa			<p>e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli</p> <p>f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</p>
3.	Latihan inti	35 menit		<p>a. Peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi 4 baris</p> <p>b. Tiap kelompok salah satu menjadi pemimpin dan berdiri didepan 2 meter di depan kelompoknya</p> <p>c. Selama 1 menit kelompok tersebut melakukan <i>passing</i> bawah dengan komando pemimpinnya</p> <p>d. Tiap baris bergerak rotasi berlawanan arah jarum jam</p> <p>e. Dalam waktu 1 menit tersebut peserta harus bersaing mengumpulkan poin <i>passing</i> bawah sebanyak-banyaknya</p> <p>f. Kelompok yang paling sedikit mendapatkan poin mendapatkan hukuman dari pelatih.</p>

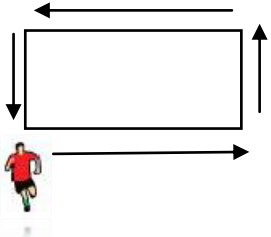
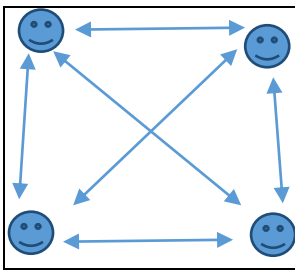
4.	Bermain	15 menit		g. Bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi
5	Penutupan	5menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.

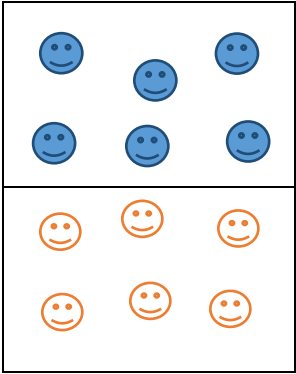
Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Sesi :  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahulan	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Berbaris b. Berdoa c. Presensi d. Apersepsi
2	Pemanasa			e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari

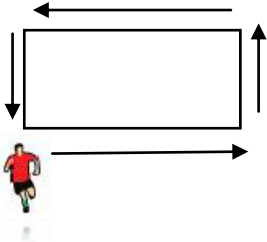
				tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.
3.	Latihan inti	35		a. Pemain dibagi berkelompok dan terdiri 4-5 orang b. Satu orang berada di tengah sebagai poros c. Poros bertugas mengatur arah bola ke pemain dengan acak d. Pemain yang di lingkaran harus siap dan konsentrasi terhadap datangnya bola
4.	Bermain	15 menit		e. Bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi (dengan aturan menggunakan <i>passing</i> bawah saja kecuali servis )
5	Penutupan	5menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.

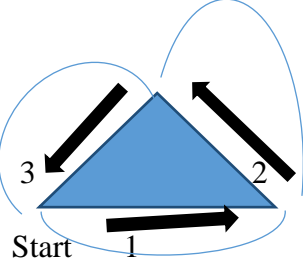
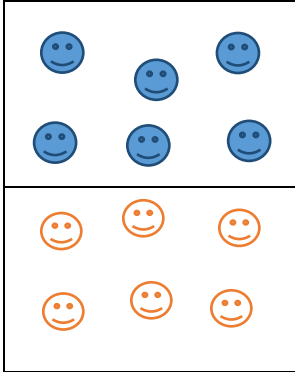
Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Sesi :  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahulan	10 menit	<p>O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Berbaris b. Berdoa c. Presensi d. Apersepsi
2	Pemanasa			e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.
3	Latihan inti	35 menit		a. Siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok yang berisikan 4 pemain b. Permainan diawali dengan cara melakukan <i>passing</i> bawah bersama kelompoknya c. Kelompok berusaha mempertahankan <i>passing</i> bawah bersama kelompoknya selama mungkin

4.	Bermain	15 menit		b. Bermain bola vol dengan peraturan yang telah dimodifikasi (dengan aturan menggunakan <i>passing</i> bawah saja kecuali servis )
5	Penutupan	5menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri,duduk atau berbaring.

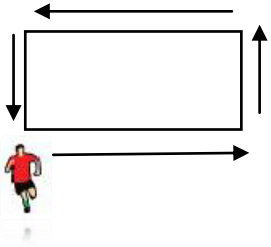
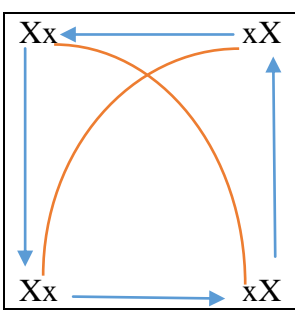
Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Sesi :  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahulan	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Berbaris b. Berdoa c. Presensi d. Apersepsi
2	Pemanasa			e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh

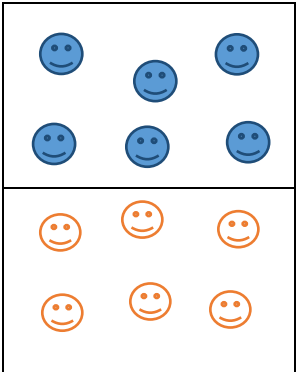
				bagian bawah atau sebaliknya.
3	Latihan inti	35 menit		<p>a. pemain dibagi menjadi beberapa kelompok</p> <p>b. masing- masing kelompok berisi 6 pemain</p> <p>c. pemain membuat barisan segitiga yang tiap sudutnya berisi 2 pemain</p> <p>d. diawali dengan pemain pertama yang melemparkan bola ke teman yang ada dihadapannya</p> <p>e. kemudia dipasingkan kearah teman sebelahnyadengan menggunakan pasing bawah</p> <p>f. sebisa mungkin bola dapat dipantulkan selama mungkin</p> <p>g. pemain yang sudah melakukan pasing bawah maka geser ke belakang bergantian</p>
4.	Bermain	15 menit		<p>h. Bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi (dengan aturan menggunakan <i>passing</i> bawah saja kecuali servis )</p>
5	penutupan	5menit	O	a. Lakukan

			XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	pelemasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.
--	--	--	--------------------------	---

Cabang Olahraga : Bola Voli  
Waktu : 80 Menit  
Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
Sesi :  
Hari/Tanggal :  
Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
Intensitas : Sedang

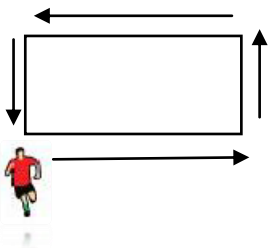
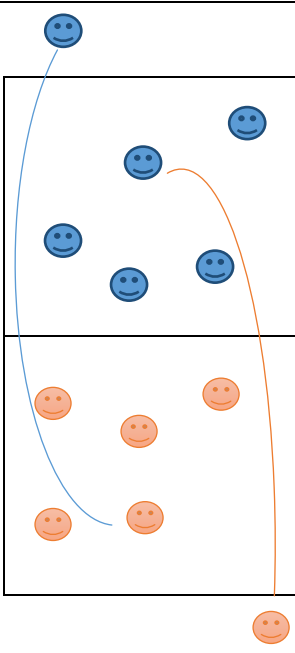
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahulan	10 menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Berbaris b. Berdoa c. Presensi d. Apersepsi
2	Pemanasa			e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.
3	Latihan inti	35 menit		a. siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang berisikan 8 orang tiap kelompoknya b. pemain membentuk segi empat yang tiap sudutnya berisikan 2 orang c. pemain melakukan

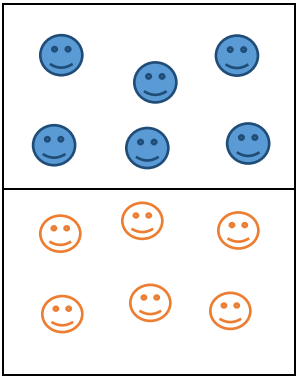


				<p>passing bawah menyilang ke arah teman yang ada dihadapannya</p> <p>d. setelah melakukan passing bawah pemain segera bergeser ke sudut sebelahnya se arah jarum jam.</p> <p>e. latihan ini selesai setelah ada aba-aba berhenti oleh pelatih.</p>
4.	Bermain	15 menit		<p>i. Bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi (dengan aturan menggunakan <i>passing</i> bawah saja kecuali servis )</p>
5	Penutupan	5menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.</p>

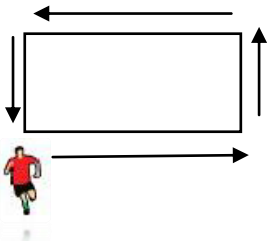
Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone


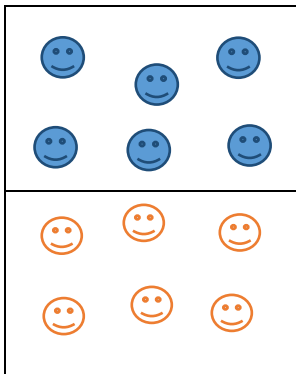
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahulan	10 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Berbaris</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Presensi</p>

2	Pemanasa			<p>d. Apersepsi</p> <p>e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli</p> <p>f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</p>
3	Inti			<p>a. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok berisi (5- 6)</p> <p>b. Permainan bertujuan untuk berusaha mempertahankan <i>passing</i> bawah dari arah lawan di area nya masing-masing</p> <p>c. Permainan ini menggunakan 2 buah bola voli</p> <p>d. Permainan diawali dengan servis ke arah lawan</p> <p>e. Permainan ini dibatasi dengan jatuhnya bola ke lantai</p> <p>f. Kelompok yang paling lama bisa mempertahankan bola di area nya, maka kelompok itulah yang menang</p>

4.	Bermain	15 menit		g. Bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi (dengan aturan menggunakan <i>passing</i> bawah saja kecuali servis )
5	Penutupan	5menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 15 peserta  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bolavoli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahulan	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Berbaris b. Berdoa c. Presensi d. Apersepsi
2	Pemanasa			e. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan bola voli f. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau

				sebaliknya.
				a. peserta dibagi menjadi dua tim yang terdiri dari 6 pemain per tim b. peserta melakukan permainan bola voli dengan cara duduk c. permainan hanya dimainkan dengan passing bawah saja dengan maksimal 3 kali sentuhan d. setelah 3 kali sentuhan maka bola harus dimasukkan ke area lawan untuk mendapatkan poin
4.	Bermain	15 menit		e. Bermain bola voli
5	penutupan	5menit	<p style="text-align: center;">O  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.

**posttes dengan**

Cabang Olahraga : Bola Voli  
Waktu : 80 menit  
Jumlah Anak Latihan : 15 peserta  
Sesi : *pretest*

Hari/Tanggal : 2016  
Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai pretest yang akan dijalankan
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, lay up</i> , dll)	15menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Posttest</i>	60menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan testi dalam melakukan <i>passing</i> bawah bola voli dengan awalan melambungkan bola ke atas dan memasingkan bola tersebut melebihi ketinggian net yang telah di tentukan dengan ketinggian minimal 2,15 m. Setiap testi mendapat kesempatan selama 1 menit.
4.	Penutup : c. Cooling down stretching statis. d. Evaluasi dan doa	13 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

## Lampiran 6. Daftar Nama dan Tempat Tanggal Lahir Peserta

Lampiran 6. Daftar Nama dan Tempat Tanggal Lahir Peserta

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	Usia
1	Alisya Salma Najidah	Bantul 5 Juni 2002	14 th
2	Medisa Ayu Nina	Sleman 23 November 2002	14 th
3	Audiva Naya	Sleman 8 Februari 2003	13 th
4	Alifta Faramesty K	Sleman 28 Maret 2002	14 th
5	Leyla Arum Prima	Sleman 19 Februari 2003	13 th
6	Nanda Aaputri Windi D	Sleman 27 Oktober 2002	14 th
7	Devita Ayu Safitri	Bantul 28 September 2002	14 th
8	Farhan T	Sleman 10 Februari 2002	14 th
9	Adib Nugraha	Sleman 3 Maret 2002	14 th
10	Anggasta Adhipurnama	Sleman 3 Maret 2003	13 th
11	Ilham Maulana	Sleman 30 Juni 2002	14 th
12	Herry J A H	Sleman 5 Mei 2002	14 th
13	Alisa Putri Ardani	Sleman 30 Desember 2001	15 th
14	Adinda Nurrohman	Sleman 22 Agustus 2001	15 th
15	Syahru Ramadhan P	Sleman 21 November 2001	15 th

Pembina Ekstrakuriruler



Adi Nugraha

NIP. 19590121 1984 03 1 015

## Lampiran 7. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler

Lampiran 7. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler

No	Nama	Daftar Hadir Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 3 Godean															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Alisyah	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v
2	Medisa	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Audiva	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Alifta	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Alisa	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	leyla	v	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Nanda	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Devira	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v
9	Adinda	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Farhan	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11	Syahru	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12	Adib	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13	Anggasta	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14	Ilham	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15	Harry	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v

Mahasiswa



Rahmat Maulana

NIM 12601241037

Pembina Ekstrakurikuler



Adi Nugroho

NIP. 19590121 1984 03 1 015

## Lampiran 8 . Surat Permohonan *Expert Judgement*

### PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp : Lembar Observasi Penelitian

Kepada

Yth. Dra. Sri Mawarti, M.Pd

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 3 Godean," maka dengan ini saya memohon bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

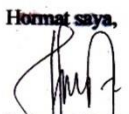
Yogyakarta, 8 Maret 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

  
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 1961073119900011001

Hormat saya,

  
Rahmat Maulana  
NIM. 12601241037



## Lampiran 9. Surat Keterangan *Expert Judgement*

### SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd

NIP : 195906071987032001

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi Saudara:

Nama : Rahmat Maulana

NIM : 12601241037

Jurusan/ Prodi : POR/ PJKR

Judul TAS : Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap  
Peningkatan *Passing* bawah Bola Voli Di  
SMP Negeri 3 Godean

Telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian yang baik guna  
pengambilan data penelitian.

Yogyakarta, 14 Maret 2016

Yang menvalidasi



Dra. Sri Mawarti, M.Pd

NIP. 195906071987032001

### **Lampiran 10. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Passing Bawah**

#### *Hasil Pretest Passing Bawah*

No	Nama	Hasil pretest
1	Alisyah Salma Najidah	15
2	Medisa Ayu Nina	17
3	Audiva Naya	20
4	Alifta Faramesty K.	14
6	Ieyla Arum Prima	19
7	Nanda Aaputi Windi D.	18
8	Devira Ayu Safitri	14
10	Farhan T.	21
12	Adib Nugroho	22
13	Anggasta Adhipramana	15
14	Ilham Maulana	16
15	Harry J. A. H.	13

#### *Hasil Posttest Passing Bawah*

No	Nama	Hasil posttest
1	Alisyah Salma Najidah	19
2	Medisa Ayu Nina	21
3	Audiva Naya	21
4	Alifta Faramesty K.	23
6	Ieyla Arum Prima	19
7	Nanda Aaputi Windi D.	25
8	Devira Ayu Safitri	20
10	Farhan T.	27
12	Adib Nugroho	21
13	Anggasta Adhipramana	18
14	Ilham Maulana	24
15	Harry J. A. H.	16

## Lampiran 11. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Pretest	posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		17.7333	21.7333
Std. Error of Mean		.92307	.97817
Median		17.0000	21.0000
Mode		15.00	21.00
Std. Deviation		3.57505	3.78845
Variance		12.781	14.352
Minimum		13.00	16.00
Maximum		24.00	28.00
Sum		266.00	326.00

## Frequency Table

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	6.7	6.7	6.7
	14	2	13.3	13.3	20.0
	15	3	20.0	20.0	40.0
	16	1	6.7	6.7	46.7
	17	1	6.7	6.7	53.3
	18	1	6.7	6.7	60.0
	19	1	6.7	6.7	66.7
	20	1	6.7	6.7	73.3
	21	1	6.7	6.7	80.0
	22	1	6.7	6.7	86.7
	23	1	6.7	6.7	93.3
	24	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	6.7	6.7	6.7
	17	1	6.7	6.7	13.3
	18	1	6.7	6.7	20.0
	19	2	13.3	13.3	33.3
	20	1	6.7	6.7	40.0
	21	3	20.0	20.0	60.0
	23	1	6.7	6.7	66.7
	24	1	6.7	6.7	73.3
	25	1	6.7	6.7	80.0
	27	2	13.3	13.3	93.3
	28	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

## Lampiran 12. Uji Normalitas

```
NPART TEST
  /CHISQUARE=Pretest posttest
  /EXPECTED=EQUAL

  /MISSING ANALYSIS.
```

### NPar Tests

### Chi-Square Test

### Frequencies

Test Statistics		
	Pretest	posttest
Chi-Square	3.400 <sup>a</sup>	3.333 <sup>b</sup>
df	11	10
Asymp. Sig.	.984	.972

a. 12 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

### Lampiran 13. Uji t

```
T-TEST PAIRS=Pretest WITH posttest (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)

/MISSING=ANALYSIS.
```

### T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	17.7333	15	3.57505	.92307
	posttest	21.7333	15	3.78845	.97817

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & posttest	15	.701	.004

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - posttest	-4.0000	2.85357	.73679	-5.58025	-2.41975	-5.429	14	.000

#### Lampiran 14. Dokumentasi



Memberikan perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler



Memberikan perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler





Memberikan perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler



Memberikan perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler



Melakukan permainan modifikasi bola pantul