

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP N 1 TEMPEL TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan



Oleh:

Mahfuzd Bayuaji Wibowo

NIM: 14601241117

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP N 1 TEMPEL TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun oleh:

Mahfuzd Bayuaji Wibowo
NIM 14601241117

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.



Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Guntur M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Yogyakarta, 13 Februari 2019
Disetujui,
Dosen Pembimbing

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP 19830314 200801 1 012

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP N 1 TEMPEL TAHUN AJARAN 2018/2019

Disusun oleh:

Mahfuzd Bayuaji Wibowo

NIM 14601241117

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

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 April 2019

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Tanggal

Nama/Jabatan

Drs. Suhadi, M.Pd.

Ketua Pengaji/Pembimbing

Yuyun Ari Wibowo, M.Or.

Sekretaris Pengaji

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

Pengaji 1

10/5/19

10/5/19

10/5/19

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Drs. Dg. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 0010

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertand tangan di bawah ini:

Nama : Mahfuzd Bayuaji Wibowo

NIM : 14601241117

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Judul TAS : Pengaruh bermain bola pantul terhadap passing bawah
siswa SMP N 1 Tempel yang menikuti Ekstrakurikuler
bola voli**

menyatakan baha skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan sya tidak terdapat karya ata pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan denga mengikti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 14 Januari 2019

Yang menyatakan



Mahfuzd Bayuaji Wibowo

NIM. 14601241117

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka
mengubah keadaan diri mereka sendiri
(QS. Ar-Ra'd : 11).

Dadio gurune jagad

(KH. Nur Hasan).

Rebahkanlah lelah tubuh
Di tempat tinggi tak berpenghuni
Lupakan sejenak masalah duniamu
Lembut sang awan kan menyambutmu
(Ari Lesmana)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan karunia Allah SWT skripsi ini telah selesai. Skripsi ini penulis persembahan untuk kedua orang tua penulis, Bapak Agus Saryono dan Ibu Fitri Orbayanti, yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, kasih sayang, motivasi, dan arahan kepada penulis untuk mensukseskan cita-cita serta menata kehidupan di masa yang akan datang agar lebih baik. Serta untuk psahabat penulis yang selama ini selalu mendukung, mendoakan, memberi semangat, memotivasi, dan membantu penulis, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik.

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP N 1 TEMPEL TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:

Mahfuzd Bayuaji Wibowo

NIM 14601241117

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yang saya buat ini adalah supaya siswa bisa untuk melakukan dasar-dasar di dalam permainan bola voli dengan benar dan maksimal dengan menggunakan metode latian bola pantul, jika di dalam pembelajaran kurang maksimal untuk melakukan gerakan *passing* bawah bola voli, maka di dalam ekstrakurikuler ini siswa mempunyai kesempatan untuk memperbaiki ataupun meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli untuk menjadi lebih baik.

Metode yang digunakan adalah Eksperimen Semu dengan pendekatan *pre-experimental designs* dengan bentuk *the one grups pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun Depdiknas 1999 yang mempunyai validitas 0.733 dan reliabilitas 0.758. Analisis data menggunakan uji-t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain bola pantul pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti Ekstrakurikuler bola voli, dengan t hitung sebesar 1.490 , t tabel 1.011 dan dengan signifikansi $0.05 > 0.000$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada perbedaan Dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* bahwa Metode bermain bola pantul baik untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Kata kunci: Bola Pantul, passing, Ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh bermain Bola Pantul terhadap passing bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS dan pembimbing akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur. M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Ibu Siti Rosidah, S.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Tempel yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu

7. Teman-teman PJKR C 2014, terima kasih atas kebersamaannya yang senantiasa membantu dalam segala hal, dan menciptakan kenangan selama perkuliahan.

8. Kedua orang tua, sahabat, dan saudara penulis yang telah memberikan bimbingan, dorongan, doa selama ini untuk penulis.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 13 Februari 2019

Penulis



Mahfuzd Bayuaji Wibowo

NIM 14601241117

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENESAHAAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikan Bermain Bola Pantul	8
2. Hakikat Latihan	10
3. Hakikat Bola Voli	18
4. Hakikat Passing Bawah bola Voli	20
5. Hakikat Ekstrakurikuler	22
B. Kerangka Berfikir	24
C. Hipotesis Penelitian	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
1. Metode Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Populasi	29
D. Instrumen Penelitian	29
1. Instrumen Penelitian	29
2. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	33
1. Uji Prasyarat Analisis	33
2. Uji Hipotesis	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	34

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
2. Hasil Uji Prasyarat	36
3. Hasil Uji Hipotesis	36
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian	39
C. Saran – Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas <i>passing</i> bawah	32
Tabel 2. Data hasil penelitian Pretest dan Posttest <i>passing</i> bawah Bola Voli	34
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>passing</i> bawah bola voli	35
Tabel 4. Hasil uji Normalitas	36
Tabel 5. Hasil uji-t keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alur desain penelitian	27
Gambar 2. tes passing bawah bolavoli depdiknas tahun 1999	31
Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan passing bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penelitian	43
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian	44
Lampiran 3. Treatmen metode Passing dengan Bermain Bola pantul	45
Lampiran 4. Tes Keterampilan Bola Voli DEPDIKNAS 1999	63
Lampiran 5. Data Sampel penelitian	66
Lampiran 6. Hasil Pretest Passing Bawah bola Voli	67
Lampiran 7. Hasil Posttest Passing Bawah Bola Voli	68
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS	69
Lampiran 9. Hasil Perhitungan Uji-t dengan SPSS	69
Lampiran 10. Dokumentasi	70

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah sangatlah penting sebagai pendidikan anak di lingkungan sekolah maupun rumah. Keberhasilan pendidikan jasmani tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Pembelajaran sendiri berjalan lancar atau tidak itu tergantung bagaimana seorang tenaga kependidikan (Guru) dalam menyampaikan sebuah materi atau bahan ajarnya kepada siswa. Seseorang tenaga kependidikan (Guru) harus bisa memahami karakteristik siswa yang diajarkan supaya dalam menyampaikan suatu pembelajaran siswa yang diajarkan akan mengalami kepahaman dalam suatu pembelajaran.

Pembelajaran sendiri di dalam sekolah di bedakan menjadi beberapa macam yaitu pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler, dimana intrakurikuler merupakan kegiatan utama persekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program. Kokurikuler merupakan kegiatan yang mempunyai maksud untuk lebih memperdalam dan menghayati materi pelajaran yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler di dalam kelas. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diarahkan untuk memperluas/memperdalam pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau sikap dan menerapkan secara lebih lanjut pengetahuan yang telah dipelajari siswa dalam mata pelajaran program inti dan pilihan.

Metode yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda adalah menggunakan metode bermain. Bentuk latian dengan metode bermain yang

bersifat menyenangkan membuat siswa tidak jenuh dalam menjalankan ekstrakurikuler, dimana intensitas siswa dalam begerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu menngarahkan dan membentuk kemapanan sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

Metode bermain di ekstrakurikuler seorang tenaga pengajar harus mampu memberikan suatu warna dalam menyampaikan sebuah materi, supaya nantinya peserta didik yang mengikuti eksrakurikuler bola voli tidak mengalami kejemuhan pada saat menerima materi. Variasi yang di berikan dalam latihan kurang variatif menyebabkan seorang siswa tidak maksimal dalam menangkap materi, serta dalam melaksakan keterampilan siswa cenderung mengalami kebosanan. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli ada 20 siswa, disini seorang tenaga pendidik (guru) untuk memilih suatu metode ataupun gaya mengajar harus melihat situasi dalam pembelajaran terlebih dahulu untuk menentukan metode apa yang akan digunakan, karena dalam menyampaikan materi seorang guru dituntut untuk bisa mentransfer ilmu yang akan disampaikan kepada peserta didik.

Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Bermain bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bolavoli di SMP N 1 Tempel. Bentuk latihan bermain bola pantul ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latian ekstrakurikuler bola voli. Sehingga diharapkan akan

memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan prestasi dan mengembangkan potensi siswa.

Permainan bola voli diberikan di sekolah tingkat SMP merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam teknik dasar yang dapat dilakukan, diantaranya ada *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Untuk melaksanakan sebuah kegiatan keterampilan olahraga semestinya kita harus mengetahui terlebih dahulu bagaimana teknik ataupun gerakannya, sehingga nanti pada saat melaksanakan keterampilan teknik dasar dalam bola voli bisa maksimal dalam melaksanakannya, contohnya yaitu teknik dasar atau cara melakukan *passing* bawah yang benar (Bola voli). *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. *Passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu *passing* bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh

Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel ini siswa banyak yang antusias dalam menerima materi dari pelatih, tetapi terdapat hambatan masalah sarana dan prasarana dalam ekstrakurikuler bola voli, lapangan becek saat hujan, serta bola yang disediakan sekolah banyak yang rusak, dengan keadaan seperti ini seprang tenaga pengajar/pelatih semaksimal mungkin harus bisa memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada.

Passing bawah yang dilakukan dengan baik akan dapat menerima atau pun menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, serta sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan balik dengan mengoperinya ke *tosser* (*setter*) yang mempunyai tugas untuk mengatur pola serangan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *passing* bawah yaitu sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka, lutut tidak ditekuk, kedua lengan kurang rapat, ayunan lengan dan meluruskan lutut tidak bersamaan, perkenaan bola tidak pada kedua tangan, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

Permainan bola voli kesalahan-kesalahan seperti di atas seharusnya harus bisa untuk di minimalisir, jika siswa terus menerus terjebak dalam kesalahan *passing* bawah tersebut maka untuk menguasai *passing* bawah akan mengalami kesulitan, maka dari itu di dalam ekstrakurikuler yang di adakan oleh sekolah siswa bisa untuk memaksimalkan tentang bagaimana cara *passing* bawah bola voli yang benar.

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dengan memperhatikan minat dan bakat siswa. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ditangani oleh seorang guru ataupun pelatih dari luar sekolah yang ditunjuk. Dalam sebuah ekstrakurikuler di sebuah sekolah, jika seorang guru kurang inovatif dalam menyampaikan sebuah pembelajaran maka yang ada disini siswa akan mengalami kejemuhan.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga diinginkan siswa supaya olahraga yang ditekuni mengalami peningkatan dalam hal keterampilannya, dikarenakan peningkatan keterampilan disini bisa menjadi tolak ukur sebuah kesuksesan dalam melaksanakan sebuah aktivitas olahraga. Dalam sebuah peningkatan keterampilan

olahraga disini seorang siswa bisa meningkat keteampilan olahraganya jika dibarengi dengan metode pembelajaran dan latian yang sesuai ketentuan umur seorang siswa, seorang tenaga pendidik (guru) harus bisa memilih dan memilih gaya mengajar apa yang harus digunakan yang sesuai dengan umur siswanya. Peningkatan dalam hal keterampilan olahraga merupakan harapan yang selalu diinginkan oleh semua orang yang melaksanakan olahraga.

Siswa-siswi kelas VII SMPN 1 Tempel 2018/2019 memiliki berbagai macam karakteristik dalam mengikuti sebuah latihan ekstrakurikuler. Untuk mengajar di ekstrakurikuler bola voli siswa SMP N 1 Tempel dengan berbagai macam karakteristik tentunya tenaga pendidik (Guru) harus dengan cermat menggunakan metode untuk menyampaikan sebuah materi yang harus diterima oleh peserta didik.

Kelas VII dan VIII SMP N 1 Tempel siswa dan siswi yang cenderung ingin bermain dan selalu meminta kepada guru sesuatu yang baru yang akan peserta didik pelajari, disini peran seorang guru untuk untuk mengatur waktu dalam mengajar dan menyajikan sebuah materi harus bisa mengontrol dengan baik dan tepat. Untuk ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel sendiri berbagai macam karakter siswa tentunya menuntut seorang tenaga pengajar untuk sabar dalam menyampaikan materi dalam sebuah ekstrakurikuler, karena antara siswa satu dengan yang lainnya dalam menangkap sebuah materi tentu mempunyai daya kepahaman yang berbeda-beda.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Dalam ekstrakurikuler bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Tempel masih banyak yang kurang menguasai dalam melakukan *passing* bawah.
2. Kesalahan dalam melaksanakan *passing* bawah tersebut membuat siswa belum bisa mengembangkan keterampilannya dengan maksimal..
3. Metode yang digunakan oleh guru/pelatih dalam melatih bola voli masih monoton yang membuat siswa mengalami kejemuhan dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
4. Metode bermain dalam Eksrakurikuler memberikan antusias siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyaknya permasalahan yang didefinisikan serta keterbatasan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencangkup salah satu aspek saja, yaitu tentang Pengaruh bermain bola pantul terhadap Keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tempel tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: “apakah ada Pengaruh bermain bola pantul terhadap Keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tempel tahun ajaran 2018/2019.”?

E. Tujuan

Tujuan dari penelitian yang saya buat ini adalah supaya siswa bisa untuk melakukan dasar-dasar *passing* bawah di dalam permainan bola voli dengan benar dan maksimal menggunakan metode latian bola pantul.

F. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa untuk memberi sumbangan teori untuk peneliti yang lain dan untuk mengembangkannya lagi.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat yang dapat di terima bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yaitu siswa akan mempunyai keterampilan yang lebih baik daripada saat pembelajaran penjas, dikarenakan di dalam ekstrakurikuler bola voli ini siswa mempunyai waktu lebih untuk berlatih tentang *passing* bawah bola voli.
- b. Manfaat yang dapat di terima bagi guru adalah guru dapat mempunyai referensi maupun pilihan dalam melatih ekstrakurikuler, guru/pelatih bisa memberikan manakah Metode latian yang baik dan bisa diterima oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bermain Bola Pantul

Bermain tidak mempunyai batasan usia karena setiap manusia dalam umur yang berbeda pasti menyukai kegiatan bermain. Menurut Tedjasaputra (2001: 2) bermain adalah hal berkaitan dengan kegiatan yang memberikan efek kepuasan dalam prosesnya. Baik disadari maupun tidak aktivitas ini akan berjalan apabila dilakukan secara lepas tanpa beban. Hal ini dikarenakan kegiatan ini walaupun bersifat fisik tapi dampaknya sangat berpengaruh pada hal psikis. Psikis yang terpuaskan akan sejalan dengan harapan bahwa proses transformasi nilai berjalan sempurna. Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan melalui aspek fisik, mental dan emosional (Saputra,2001: 6).

Menurut Sukintaka (1992: 76) yang dimaksud dengan bermain adalah kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Sama dengan halnya dengan karakteristik dari siswa SMP yang masih dominan kegiatannya adalah bersosialisasi dengan banyak teman. Secara psikologis beban mereka tidak menitikberatkan pada aspek hasil tapi masih pada aspek proses.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Durrwacher (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis/bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwachter (1990: 32) menjelaskan bahwa

permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentan tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latian yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Berdasarkan karakteristik permainan tenis/bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihannya. Berikut kelebihan dalam bermain bola pantul (Dalam skripsi Wibowo, 2009: 14):

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

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa kan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai dalam bermain bolavoli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Sasmita dan Syaifudin (1996: 139), “Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga

suskses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi”.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010 : 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, dan aturan, sehingga tujuan dapat mencapai tepat waktu. Menurut Sukadiyanto (2010 : 23) secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang – ulang sengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya.

Menurut Suharno yang dikutip oleh Joko Pekik (2002 : 11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang.

Menurut Suharno (1985 : 7) latihan adalah suatu proses penyempurnaan/pendewasaan atlit secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

b. Tujuan dan sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) sasaran latihan dan tujuan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara

menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) menambah dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Menurut Rini dkk (2007:68) dalam Dwiyanto (2008:25) untuk meraih prestasi yang tinggi diperlukan latihan dengan perencanaan yang matang dan disusun secara bertahap serta berkesinambungan.

Dalam penelitian yang dimaksut dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan teknik atau fisik olahragawan untuk mencapai prestasi yaitu meningkatkan kemampuan *passing* secara tepat dan akurat.

c. Macam-macam Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 25) berbagai macam bentuk latihan / olahraga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaannya. Menurut Suharno (1985: 24) Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat kekondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Peningkatan kondisi fisik melalui latihan harus mengembangkan beberapa komponen antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).

d. Prinsip – Prinsip Latihan

Menurut Suharno (1985: 7) Seorang Pelatih maupun atlet di dalam mengerjakan latihan selalu berpegang teguh kepada prinsip-prinsip latihan. Masalah ini sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan bagi coach ataupun atlet. Usaha-usaha untuk pencapaian suatu tujuan latihan haruslah menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, baik secara umum maupun spesialisasi suatu cabang olahraga.

Menurut Suharno (1985: 7) prinsip-prinsip latihan itu sebagai berikut:

1) Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (Prinsip kontinyunitas)

Mengingat sifat adaptasi peserta didik (manusia) terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus-menerus secara teratur, terarah dan kontinyu.

a) Periode persiapan (*Preparation period*)

Penekanan latihan pada periode persiapan ialah:

1. Pembentukan fisik umum
2. Pembentukan fisik khusus
3. Pembentukan teknik dasar maupun teknik tinggi sesuai dengan kemampuan peserta didik
4. Pertandingan percobaan untuk men-cek hasil latihan kondisi fisik dan teknik
5. 60% penekanan latihan kondisi fisik
6. 40% penekanan latihan teknik
7. Bentuk latihan dari extensive ke intensive

Perlu adanya latihan yang bersifat menyeluruh agar prestasi dan adaptasi yang positif tidak mengalami kemunduran.

b) Periode pertandingan (*Competition Period*)

Penekanan sasaran latihan pada periode pertandingan dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Latihan kondisi fisik khusus sesuai dengan kebutuhan
2. Peningkatan penguasaan teknik dasar, teknik tinggi secara otomatis yang sempurna
3. Latihan taktik sesuai dengan penguasaan kemampuan fisik dan teknik, sehingga serasi dalam pengetapan sistem, pola dan tipe yang dikehendaki
4. Pemasakan mental yang bersifat stress latihan, petuah-petuah, briefing untuk diarahkan ke sasaran perkembangan aspek kejiwaan dan kepribadian
5. Melatih kematangan juara dengan banyak mengadakan pertandingan-pertandingan percobaan. Diusahakan kekuatan lawan selalu berbeda-beda kondisinya
6. Perbaikan kekurangan hasil evaluasi dari pertandingan percobaan, terutama teknik individu dan taktik
7. Hasil maksimal latihan fisik, teknik, taktik dan mental pada periode persiapan dan pertandingan dipertahankan untuk digunakan dalam klimak pertandingan

c) Periode peralihan

Periode peralihan terletak diantara klimak pertandingan dan periode persiapan tahun berikutnya. Pada periode ini atlit/peserta didik harus relax, rekreasi, latihan ringan dan menilai kekurangan/kelebihan hasil prestasi dalam klimak pertandingan.

1. Evaluasi hasil dalam klimak pertandingan sebelumnya, kekurangan-kekuangan dan kelebihan-kelebihan diteliti
2. Latihan ringan untuk pemeliharaan kondisi fisik umum
3. Tidak ada pertandingan sesuai dengan cabang olahraganya
4. Rekreasi dan relax yang menggembirakan atlet/peserta didik.

2) Kenaikan beban latihan yang teratur

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi overtraining dan proses adaptasi atlet/peserta didik terhadap loading akan terjamin keteraturannya. Loading diperberat setingkat demi setingkat dengan merubah salah satu atau semua ciri-ciri loading seperti: intensity, volume, recovery, frekwensi dll. Kenaikan beban yang meloncat dan cepat beratnya, akan mengakibatkan terjadinya overtraining dan penghentian prestasi atlet. Peningkatan beban latihan jangan di berikan pada setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latian baru dinaikkan. Bagi si atlet masalah ini sangat penting, karena ada kesempatan untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya yang memerlukan waktu dua puluh empat jam bagi top atlet.

3) Prinsip individu (perorangan)

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latian dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (team), meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu, dimana minta perhatian dalam hal fisik, mental, watak dan kemampuannya.

Faktor-faktor individu yang perlu diperhatikan:

- a). Jenis, kesehatan, umur, typologi, proporsi tubuh
- b). Kemampuan fisik, teknik, taktik, mental
- c). Kemampuan kematangan juara
- d). Watak (kepribadian) yang istimewa
- e). Ciri-ciri khas individu baik kemampuan maupun mental

Prinsip individu merupakan suatu prinsip yang membedakan secara menyolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara maksimal.

4) Prinsip interval

Prinsip interval sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, kwartalan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Kegunaan prinsip interval diterapkan dalam latian untuk:

- a). Menghindari terjadinya overtraining

- b). Memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya
- c). Pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan Interval latihan dapat terbentuk
- d). Istirahat dan recovery dalam latihan harian (*messo cylum*)

Recovery dijalankan antara satu elemen bahan latihan dengan elemen berikutnya dalam satu unit latihan. Bentuk istirahat pasif dilaksanakan atlet, bila dalam satu hari menjalankan latihan dua/tiga kali.

- e). Interval latihan dalam mingguan (*microcyclus*)

Dalam satu minggu lima kali latihan, dapat dikerjakan dengan irama beban latihan yang berganti-ganti intensitanya. Pengaturan irama intensity latihan secara cermat dapat menimbulkan adaptasi yang optimum terhadap atlet. Menurut wladimir kuz irama latihan mingguan dapat disesuaikan dengan kondisi atlet sebagai berikut: Basic rhytem (irama dasar) dengan sistim 1:1 artinya latihan hari kesatu dengan intensity tinggi (maksimal), hari kedua latihan dengan intensity rendah (medium), hari ketiga latihan dengan intensity maksimal, hari keempat latihan dengan intensity medium dan seterusnya, sehingga irama dalam latihan mingguan berganti-ganti.

Kadang-kadang dilanjutkan dengan latihan berat dengan sistim irama intensity 2:1, 3:1 sebagai variasi irama untuk meningkatkan adaptasi dan menimbulkan superkompensasi atlet.

- f). Interval latihan dalam bulanan/kwartalan (*macrocylus*)

Karena interval untuk recovery dalam latihan harian tidak cukup, maka perlu waktu istirahat yang bersifat mingguan dalam rangkaian bulanan. Beban latihan dalam masa minggu istirahat intensity latihan berkisar antara 50% - 75%. Satu minggu sebelum terjun ke gelanggang klimaks pertandingan, atlet perlu interval mingguan agar di dalam pertandingan betul-betul memiliki kemampuannya sebaik-baiknya. Dalam minggu ini tidak ada pertandingan, senam kondisi dan relaksasi yang tidak memungkinkan terjadinya kecelakaan.

g). Interval tahunan

Atlet yang mengalami kelelahan jasmani dan rohani pada waktu latihan maupun pertandingan selama setahun, diperlukan waktu istirahat antara 4-6 minggu. Bila pada tahun tersebut latihan dan pertandingan berat, istirahat dapat ditambah antara 2-3 minggu lagi dari periode persiapan tahun berikutnya. Interval tahunan yang disebut periode peralihan berarti ada istirahat pasif dan aktif. Beban latihan dalam periode peralihan, isi dan penekanan sasaran latihan sebagai berikut:

1. Beban dikurangi intensitinya, sehingga latihan ringan
2. Tidak ada pertandingan dalam cabang olahraga khusus
3. Pembentukan fisik khusus dan penjagaan kesegaran jasmani
4. Relaksasi, rekreasi dan penilaian hasil pertandingan

5) Prinsip stres (penekanan)

Latihan harus mengakibatkan penekanan latihan fisik dan mental atlet, beban latihan yang dikerjakan oleh atlet sebaiknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara

menyeluruh. Stress fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas batas kemampuan si atlet. Beban lebih berat dapat pula diartikan bahwa atlet dalam melakukan latihan mempergunakan zat asam lebih banyak daripada pengambilan zat asam dari luar.

Stress fisik akan menimbulkan kelelahan antomis dan fisiologis, organisme atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (superkompensasi). Stress mental dapat ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan fisik yang berat, sehingga aspek kejiwaan: cipta, rasa, karsa akan mendapat tekanan langsung dalam latihan. Stress fisik dan mental penting untuk meningkatkan prestasi, tetapi pemberian stress terus menerus tanpa memperhatikan kondisi atlet sangat berbahaya.

6) Prinsip spesialisasi (spesifik)

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang olahraga yang selalu berbeda-beda.

3. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Menurut Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Menurut Koesyanto(2003 : 12) Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang

beranggotakan dua orang bisa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan enam orang bola voli indor.

PBVSI (2004: 7) menegaskan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewatkannya bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan, masing-masing tim memiliki 6 orang pemain. Olahraga bola voli dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dilanjutkan ke arah lawan, saat memantulkan di dalam tim bola di pantulkan hanya boleh maksimal 3 kali, selanjutnya jika tidak bisa mengembalikan bola maka dianggap kalah.

b. Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Dalam Bermain bola voli terdapat berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlit, pada permainan bola voli hal yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik dasar dalam bermain bola voli, dikarenakan teknik dasar merupakan hal sangat dituntut seorang atlit untuk bisa mengembangkan sebuah prestasi. Adapun teknik dasar dalam bermain bola voli menurut sukintaka (1991: 35-36) yaitu: (1) Teknik servis tangan bawah, (2) Teknik servis tangan atas, (3) Teknik *passing* bawah, (4) Teknik *passing* atas, (5) Teknik umpan (*set up*), (6) Teknik *smash* normal, (7) Teknik blok (bendungan).

Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Suharno (1984: 35) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bola voli”.

4. Hakikat *Passing* Bawah Bola Voli

Passing bawah adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai fungsi sebagai pertahanan terhadap serangan smash dan untuk menerima servis dari lawan sehingga dengan memakai *passing* bawah bola dapat diarahkan sesuai dengan arah yang dikehendaki.

Passing bawah merupakan cara untuk menerima bola ataupun menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, serta sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan balik dengan mengoperinya ke *tosser* (*setter*) yang mempunyai tugas untuk mengatur pola serangan. (sherly dessianti:2015).

Menurut Syaifuddin & Muhadi (1993: 189) *Passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua tangan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui diatas jaring.

Menurut Sarumpet(1992 : 91) *Passing* bawah merupakan semua bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat dilambungkang kembali, juga

apabila posisi bola sangat rendah atau menyamping dari tubuh passing bawah dilakukan di depan setinggi perut kebawah.

Menurut Fergusoson, MS (2004: 20) Gerakan passing bawah yaitu telapak tangan harus disatukan, dengan ibu jari dalam posisi sejajar. Kedua sikut diputar kearah dalam sehingga bagian lengan yang datar dan lembut menghadap ke atas. Tangan harus sejajar dengan paha, tahan kedua tangan jauh dari tubuh, berusaha menempatkan tubuh dibelakang bola, redam kekuatan bola, dan arahkan bola ke sasaran dengan menggunakan tubuh anda, melalui gerakan mengulurkan kaki, sambil dengan sedikit atau tanpa mengayun lengan.

Menurut Syaifudin & Muhadi (2000: 56) Sikap awal dan Gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dapat dilakukan dengan cara.

Sikap awal:

Berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kedua lutut agak ditekuk, berat badan pada kedua kaki. Letakkan jari-jari dan bagian punggung telapak tangan kiri, kemudian jari-jari tangan kiri memegang jari-jari tangan kanan dan ibu jari di atas, pandangan ditunjukkan pada bola yang akan datang.

Gerakan:

Pada waktu akan mengambil atau memukul bola, segera tangan kiri menarik tangan ke bawah ke dalam hingga kedua lengan lurus dan merupakan suatu bidan yang datar untuk menerima bola yang datang. Kemudian pada saat bola datang dekat menuju ke badan, segera kedua lengan ayunkan dari bawah ke atas ke depan kira-kira sampai setinggi dibawah bahu, kemudian badan dan kedua lutut luruskan ke atas. Dengan demikian bola dapat melambung ke atas, jalannya bola membursur (parabola), sehingga mudah diterima oleh kawannya.

Dari teori yang ada diatas bahwasannya kita harus mengetahui terlebih dahulu tentang bagaimana cara dan teknik passing bawah bola voli yang benar itu bagimana, jika sudah mengetahui teknik passing bawah yang benar maka dalam menjalankan sebuah pembelajaran akan mengalami suatu kemajuan keterampilan seperti yang diharapkan, kesalahan tidaklah akan lepas dari suatu pembelajaran, namun dengan peserta didik terus melakukan keterampilan passing bawah bola voli semakin lama mereka akan memahami bagaimana passing bawah dengan baik dan benar.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Dasar hukum kegiatan ekstrakurikuler adalah peraturan Menteri Pendidikan Nomor 39 tahun 2008, dalam Bab 1 pasal 3 ayat (1) yang berbunyi: Pembinaan kesiswaan dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah ataupun di madrasah. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler bermakna untuk memperluas pengetahuan siswa dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada. Adapun tujuan yang hendak dicapai dengan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler antara lain mengembangkan siswa untuk menjadi

manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap dan mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Melihat tujuan tersebut, diperlukan suatu proses pendidikan di sekolah yang dapat mengembangkan semua aspek yang diperlukan siswa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diadakan untuk meningkatkan kemampuan siswa. Menurut Nurdin dalam Vety Dazeva Tarmidi (2012: 83), Bahwa pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan intrakuler, namun pendidikan pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran yang besar, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan.

Menurut Wibowo dan Ariani (2015: 2) Ekstrakurikuler adalah Kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat pembinaan SMA, 2010: 76). Terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah.

Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latian cabang olahraga tertentu yang di akomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lainnya. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru olahraga itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori diatas, dalam ekstrakurikuler bola voli untuk melaksanakan passing bawah setiap individu memiliki tingkat kemampuan berbeda, tingkat keberhasilan passing bawah peserta didik dapat dipengaruhi dari beberapa faktor maupun pengalaman.

Ekstrakurikuler di sekolah terutama permainan bola voli lebih dengan menggunakan metode bermain bola pantul dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan passing bawah bola voli peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Tempel. Karena Bermain bola pantul ini memberikan kesempatan pada siswa untuk lebih mudah dalam melaksanakan tugas ajar dengan derajat kesukaran yang yang ditentukan oleh siswa itu sendiri yang disesuaikan dengan kemampuannya sendiri. Kemampuan individu siswa sendiri yang akan membentuk pengalaman pribadi, untuk merespon tugas sesuai kemampuan, jadi dengan bermain bola pantul tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Tempel.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan untuk mendasari penelitian ini adalah:

1. Penelitian Maharani Kirana Puspitasari (2013) dengan judul Pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP N 1 Bantul. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen menggunakan rancangan penelitian *one group pre-test and post test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *braddy Wall Volleyball Test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 0.005. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP N 1 Bantul.
2. Penelitian Wibowo (2009) dengan judul Upaya Peningkatan Prestasi Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009. Penelitian ini menggunakan Desain Eksperimen menggunakan rancangan penelitian *one group pretest and post test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *braddy Wall Volleyball Test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 0.005. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Pengaruh bermain bola pantul terhadap Prestasi Belajar *Passing* Atas Bolavoli siswa kelas VIII E SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009.
3. Penelitian Ridwan Arifin (2018) dengan judul Perbedaan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Menggunakan Gaya Mengajar Komando dan Gaya Mengajar Resiprokal pada siswa kelas VII SMP N 1 Purworejo. Penelitian ini

menggunakan Desain *pre-experimental* menggunakan rancangan penelitian *Intact Group Comparison*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun Depdiknas 1999. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 0.005. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan gaya mengajar komando dan gaya mengajar resiprokl pada Siswa SMP N 18 Purworejo.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan antara Bermain bola pantul terhadap peningkatan passing bawah bola voli di ekstrakurikuler siswa SMP N 1 Tempel.

BAB III

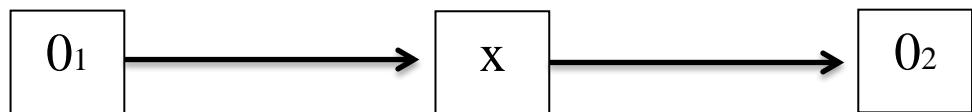
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah Pengaruh bermain bola pantul terhadap Keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tempel tahun ajaran 2018/2019.”

. Dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (*the one grups pretest-posttest design*). Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Tempel Sleman. Waktu penelitian 1 bulan dalam 1 minggu 3 kali pertemuan, yaitu dimulai bulan Juni 2018, ekstrakurikuler dilakukan setiap hari senin, rabu, jum’at. Menurut Suharsini Arikunto (2006: 212). Desain penelitian dapat digambar sebagai berikut:



Gambar 1. Alur desain penelitian

Keterangan 01: *Pretest* / test awal

X: *Treatment* / perlakuan dengan gaya mengajar latian

02: *Posstest* / tes akhir

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat

perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini dengan bentuk bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli siswa SMP N 1 Tempel.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2007 : 3). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (*independent variable X*). Sedangkan Variabel terikat adalah Variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (*Dependent variable Y*). Dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *passing* bawah bola voli.

Definisi masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Bermain Bola Pantul

Bermain bola pantul yang diberikan di dalam penelitian ini adalah Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya.

2. *Passing* bawah bola voli.

Passing bawah bola voli adalah kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dalam melaksanakan *passing* bawah bola voli pada saat Ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel Sleman, untuk melakukan *passing* bawah sesuai dengan teknik dasar dalam permainan bola voli yang telah diajarkan oleh

seorang tenaga pendidik (guru) . Sedangkan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah tersebut peneliti menggunakan tes Keterampilan *passing* bawah Bolavoli Usia 13-15 Tahun Dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depertemen Pendidikan Nasional tahun 1999, petunjuk tes keterampilan bola voli.

Definisi disini menjelaskan bahwa Pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli merupakan sebuah metode bermain yang dipergunakan untuk melaksanakan *passing* bawah dan mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik dan benar untuk melaksanakan *passing* bawah bola voli di ekstrakurikuler SMP N 1 Tempel menggunakan metode bola yang dipantulkan ke lantai terlebih dahulu.

C. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2007: 117). Disini yang akan diteliti pada penelitian penulis ini adalah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti Ekstrakurikuler bola voli, sampel penelitian penulis adalah 20 siswa. Nantinya 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli akan di tes keterampilan *passing* bawahnya. Dalam sampel penulis nanti siswa yang saya ambil sampelnya .

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen diperlukan agar agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah (Sugiyono, 2009: 102). Dan instrumen menurut Arikunto

(2006: 160), merupakan alat yang digunakan peneliti dalam mengumpuan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes Keterampilan *passing* bawah Bolavoli Usia 13-15 Tahun Dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depertemen Pendidikan Nasional tahun 1999, petunjuk tes keterampilan bola voli

Teknis pelaksanaan :

a. *Passing* bawah

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass bawah selama 60 detik.

2) Alat dan perlengkapan

a) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri

b) Bolavoli

c) Stopwatch

d) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m

e) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri diatasnya, pandanganya segaris (horizontal) dengan tinggi net

3) Petugas tes

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

a) Petugas tes I:

1.1.1.1. Berdiri bebas didekat area peserta tes

1.1.1.2. Menghitung waktu selama 60 detik

1.1.1.3. Memberi aba-aba

1.1.1.4. Mengamati kaki peserta didik jika keluar arena

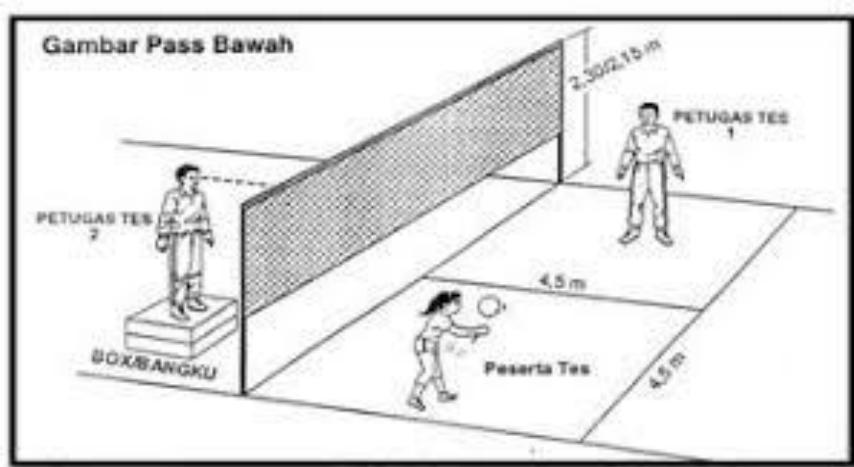
b) Petugas tes II :

1.1.1.1.1. Berdiri diatas bangku/box

1.1.1.1.2. Menghitung pass bawah yang benar

4) Pelaksanaan :

- a) Peserta tes berdiri ditengah area ukuran $4,5 \times 4,5$ m.
- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”
- c) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- d) Bila peserta tes gagal melakukan pass bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan pass bawah kembali
- e) Bila kedua kaki peserta tes berada diluar area, maka petugas I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.



Gambar 2. tes passing bawah bolavoli depdiknas tahun 1999

f) Pass bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan didalam area selama 60 detik. penilaian hasil passing bawah dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel Penilaian Tes *Passing* Bawah

Putra	Putri	Nilai
> 47	> 45	5
40 – 46	37 – 44	4
27 – 39	21 – 36	3
17 – 26	13 – 20	2
<16	<12	1

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas *passing* bawah

Validitas Tes *Passing* Bawah : 0.733

Reliabilitas Tes *Passing* Bawah : 0.758

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes passing bawah bolavoli depdiknas tahun 1999. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes passing bawah bolavoli depdiknas tahun 1999, agar siswa paham dalam pelaksanaan tes sehingga tidak terjadi kesalaan. Data penelitian dilakukan pada proses proses ekstrakurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dan berlangsung selama 1 bulan yang dilakukan 12 kali pertemuan (*treatment*).

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 2016.

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

- 1) Jika Signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Maharani Kirana Puspitasari, 2013)

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 2016, yaitu dengan membandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 2016.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Tempel Sleman yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data pretest pada hari Rabu, 12 September 2018 pukul 14.00 – 16.00 WIB. Sedangkan untuk posttest dilaksanakan pada hari rabu 10 Oktober 2018 pukul 14.00 – 16.00 WIB. Hasil pretest dan posttest passing bawah bola voli ekstrakurikuler siswa SMP N 1 Tempel disajikan pada tabel... sebagai berikut:

Tabel 2. Data hasil penelitian Pretest dan Posttest passing bawah Bola Voli:

No	Nama	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Selisih
1.	A	28	38	10
2.	B	30	40	10
3.	C	41	47	6
4.	D	47	52	5
5.	E	23	28	5
6.	F	21	25	4
7.	G	21	28	7
8.	H	28	34	6
9.	I	22	29	7
10.	J	20	24	4
11.	K	38	45	7
12.	L	22	26	4
13.	M	14	23	9
14.	N	9	17	8
15.	O	11	22	9
17.	P	12	19	7
18.	Q	13	18	5
19.	R	12	20	8
19.	S	15	20	5
20.	T	18	21	3

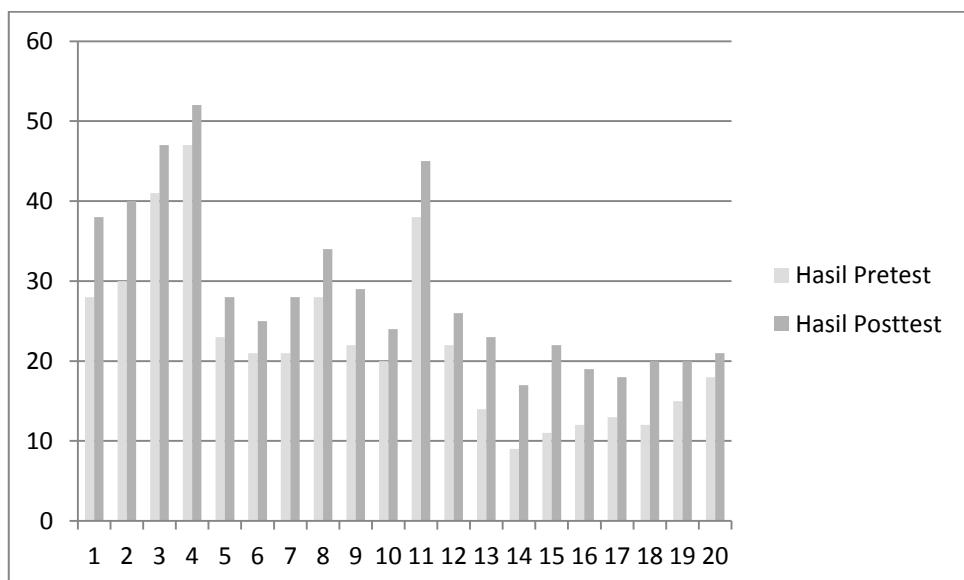
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest pasing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, didapat nilai minimal = 9 nilai maksimal = 47 , nilai tengah = 22.25, simpangan baku = 10.472, sedangkan

posttest didapat nilai minimal = 17 nilai maksimal = 52 , nilai tengah = 28.80, simpangan baku = 10.421. hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* passing bawah bola voli

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Minimum	9	17
Maksimum	47	52
Mean	22.25	28.80
Std. deviation	10.472	10.421

Berdasarkan tabel 3. diatas, pretest dan posttest passing bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.



Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan passing bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan pengolahan menggunakan SPSS 16. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	0.171	0.05	Normal
Posttest	0.192	0.05	Normal

Tabel 4. Hasil uji Normalitas

Dari tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa semua data mempunyai nilai p (sig)>0.05, maka variable berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan keterampilan *passing bawah* bola voli menggunakan metode bermain bola pantul pada siswa SMP N 1 Tempel yang megikuti ekstrakurikuler bola voli”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode bermain bola pantul memiliki perbedaan pada siswa SMP N 1 Tempel yang megikuti ekstrakurikuler bola voli. Pengambilan kesimpulan penelitian dinyatakan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Taraf signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (*sig* < 0.05).

Tabel 5. Hasil uji-t keterampilan *passing bawah* bola voli:

Kelompok	t_{ht}	t_{tb}	Sig.
Pretest – Posttest Passing bawah	1.490	1,011	0.00

Berdasarkan analisis data dapat ditemukan bahwa hasil uji-t tidak berpasangan dengan nilai *thitung* dengan tingkat probabilitas 0.00. karena tingkat probabilitas lebih kecil daripada 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa metode bermain bola pantul baik untuk meningkatkan

keterampilan passing bawah bola voli siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang telah diteliti. Pemberian perlakuan / *Treatment* metode bermain bola pantul terhadap *passing* bawah selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain bola pantul terhadap *passing* bawah siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, adapun urutan kegiatan yang telah dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) didakan *pretest* dengan tujuan mengetahui hasil awal *passing* bawah bola voli siswa sebelum diberkn perlakuan, (2) pemberian perlakuan / *treatment* menggunakan metode bermain bola pantul sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian untuk yang terakhir yaitu melakukan *posttest* kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan dari hasil belajar *passing* bawah bola voli terhadap subjek yang diberikan perlakuan.

Selama pemberian *treatment* terdapat kendala yaitu beberapa siswa tidak berangkat dikarenakan sakit,ijin dan tidak ada keterangan, hal tersebut mempengaruhi hasil *posttest* passing bawah bola voli. Siswa yang tidak berangkat memiliki tingkat kenaikan passing bawah yang tidak sinifikan. Pada saat ekstrakurikuler berlangsung metode bermain bola pantul di gemari oleh peserta didik, dikarenakan disini metode bermain bola pantul diberikan dengan metode bermain yang memudahkan peserta didik untuk melaksanakan passing bawah, sehingga dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli.

Untuk mengetahui perbedaan hasil passing bawah bola voli pada siswa SMP N 1 Tempel yang menikuti ekstrakurikuler bola voli dapat dibuktikan dengan uji-t. uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya.ada tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah diberikan perlakuan dengan metode bermain bola pantul dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut dan didapatkan hasil bahwa terdapat kenaikan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ada perbedaan keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain bola pantul terhadap siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal peserta didik. Keterbatasan penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi hasil tes *passing* bawah bola voli seperti kondisi fisik, faktor psikologis dan sebagainya.
2. Prasarana bola voli yang ada di sekolah minim, sehingga membuat peserta didik saat melaksanakan treatment / perlakuan kurang maksimal dalam pelaksanaannya.
3. Penelitian ini seharusnya dilaksanakan 12 kali pertemuan, dalam seminggu 3 kali pertemuan sesuai dengan treatment yang akan diberikan, akan tetapi harus mengambil jadwal diluar ekstrakurikuler yang sudah ditentukan oleh pihak SMP N 1 Tempel.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh keterampilan passing bawah bola voli dari menggunakan Latihan bermain bola pantul pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* dapat disimpulkan bahwasannya Latihan bermain bola pantul baik untuk meningkatkan passing bawah bola voli pada siswa SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Menjadi informasi mengenai metode bermain bola pantul dalam ekstrakurikuler yang tepat bagi peserta didik SMP N 1 Tempel.
2. Data hasil test passing bawah peserta didik SMP N 1 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat menjadi gambaran bagi siswa, guru, dan pihak sekolah SMP N 1 Tempel sehingga menjadi bahan dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler bola voli.

C. Saran-saran

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

1. Bagi siswa

Dapat meningkatkan hasil passing bawah menggunakan metode bermin bola pantul dalam bola voli

2. Bagi Guru

Latihan bermain bola pantul dalam bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk variasi dalam proses pembelajaran agar hasil belajar passing bawah bol voli dapat lebih maksimal

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan dalam pengeraannya, sehingga untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan metode bermain bola pantul dalam bola voli ini supaya bisa lebih baik untuk proses pembelajaran dalam ekstrakurikuler bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Dessianti.2015.*cara melakukan passing bawah*

Depdiknas. (1999). *Tes Passing Bawah Bola Voli*.

Durwachter G. (1990). Bola volley: *Belajar dan berlatih sambil bermain*. Jakarta: Gramedia.

Wibowo. (2009). *Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola pantul pada siswa kelas VIII E SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

<http://olahraga-modern.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-passing-bawah-bola-voli.html>

Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*, Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Liswandarto. 2010. *Pengaruh metode inklusi dalam pembelajaran bolavoli terhadap Kemampuan passing bawah siswa kelas XI SMK Diponegoro Sembego Depok*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Kemendikbud RI. 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* M. Yunus.1992. Olahraga pilihan bola voli. Jakarta:Depdikbud.

Kleinmann,T. And Kruber,D.1984. *Bola Volley*.Jakarta: PT Gramedia.

Muhajir, Sutrisno, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 2014.

<Pgsdblog.blogspot.co.id/2017/11/pengertian-peningkatan-pembelajaran.html?1>

Rahmani. *Buku super lengkap olahraga*.

Saifudin. (1996). *Evaluasi Olahraga*. Rora karya: Jakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

Suharno. (1979). *Dasar-dasar permainan bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.

Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.

Yunus M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Lampiran 1. Surat perijinan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Kesbangpol / 3057 / 2018

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.

Menunjuk : Surat dari Dekan FIK UNY

Nomo : 08.27/UN.34.16/PP/2018

Tanggal : 29 Agustus 2018

Hal : Ijin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada : MAHFUZD BAYU AJI WIBOWO
Nama : 14601241117
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : S1
Program/Tingkat : Universitas Negeri Yogyakarta
Instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Tempel Lumbungrejo Tempel Sleman
Alamat Rumah : 081226837737
No. Telp / HP : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
Untuk : PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PASSING BAWAH
SISSWA SMP N 1 TEMPTEL YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI
Lokasi : SMP N 1 Tempel

Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 06 September 2018 s/d 06 Desember 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

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

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

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

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 6 September 2018

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Drs. Ahmad Yunio Nurkaryadi, M.M
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP 19621002 198603 1 010

Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TEMPEL
Alamat : Ngebong, Margorejo, Tempel, Sleman, Yk

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tempel, Sleman:

Nama : SITI ROSIDAH, S.Pd
NIP : 19610618 198403 2 006
Pangkat/Gol : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang tersebut dibawah ini :

Nama : Mahfuzd Bayuaji Wibowo
NIM : 14601241117
Program Studi : PJKR

telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Tempel, Sleman, Yogyakarta pada tanggal 11 September sampai dengan 11 Oktober 2018.

Demikian keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Sleman, 17 Januari 2019
Kepala Sekolah,



Lampiran 3. Treatmen metode Passing dengan Bermain Bola pantul

PRETEST

Cabang olahraga : Bola voli Sesi : 1

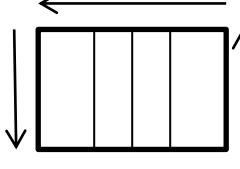
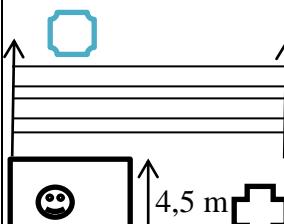
Waktu : 15.30-17.00

Sasaran latian : *Passing* Bawah Peralatan : Bola 5 buah,

lapangan, peluit, *stopwatch*.

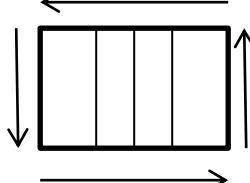
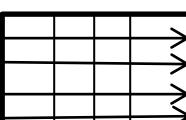
Jumlah Siswa : 20 Siswa

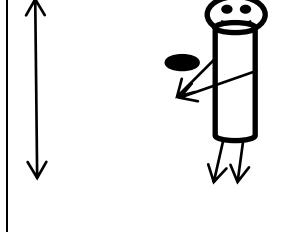
Tanggal :

No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	Pemanasan: <i>Jogging</i>	5 menit		Lari keliling lapangan 2 putaran
	Penguluran Statis dan dinamis	2x8 hitungan 10 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Penguluran
3.	Inti Pelaksanaan <i>pretest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 1 kali per siswa.		<p> + = Petugas tes 1 □ = Petugas tes 2 ☺ = Siswa Melakukan <i>Passing</i> bawah dengan waktu 60 detik, Putra harus mencapai 2,30 m dan putri 2,15 m. </p>

4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	<i>Stretching</i> Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa lanjut dibubarkan.
----	---	---------	---------------------------------------	--

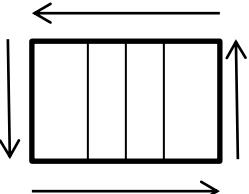
Cabang olahraga	:	Bola voli	Sesi	:	2-3
Waktu	:	15.30-17.00			
Sasaran latian	:	<i>Passing</i> Bawah	Peralatan	:	Bola 5 buah, lapangan,peluit, <i>stopwatch.</i>
Jumlah Siswa	:	20 Siswa			
Hari/tanggal	:				
<i>Treatment</i>	:	1			

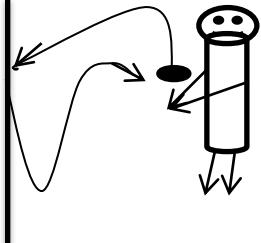
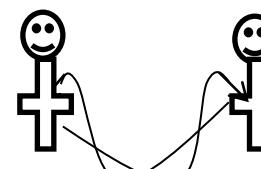
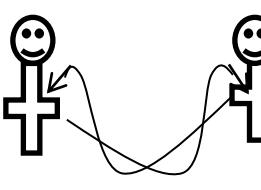
No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	Pemanasan: <i>Jogging</i>	5 menit		Lari keliling lapangan 2 putaran sambil melambungkan bola dan melakukan passing bawah
	Penguluran Statis dan dinamis	2x8 hitungan 10 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Penguluran
	<i>Jogging</i> kombinasi	5 macam kombinasi 10 menit		<i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan

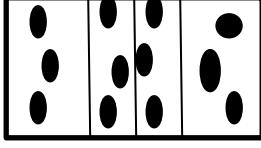
3.	Inti	12 menit		Melambungkan bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan dan biarkan bola memantul ke lantai satu kali kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 5 kali, kemudian bergantian dengan teman yang ada dibelakangnya.
	1. Pemanasan awal memakai bola			Atlet melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter.
	2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A	Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 Menit		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh lantai terlebih dahulu)
	3. Variasi <i>passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 menit		Bola yang sudah dioper ke daerah lawan sebelum di <i>passing</i> harus memantul ke lantai 1 kali terlebih dahulu
	4. Variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	33 meit		Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah tetapi sebelum bola di <i>passing</i> ke daerah lawan, bola harus dioper ke teman satu tim agar semua dapat merasakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di <i>passing</i> ke daerah lawan.

4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	15 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	<i>Stretching</i> Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa lanjut dibubarkan.

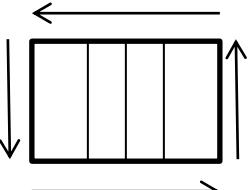
Cabang olahraga	:	Bola voli	Sesi	:	4-5
Waktu	:	15.30-17.00			
Sasaran latian	:	<i>Passing</i> Bawah	Peralatan	:	Bola 5 buah, lapangan,peluit, <i>stopwatch</i> .
Jumlah Siswa	:	20 Siswa			
Hari/tanggal	:				

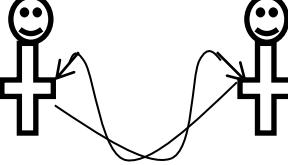
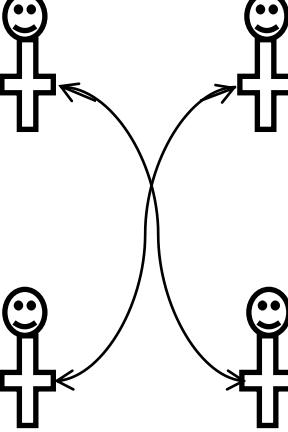
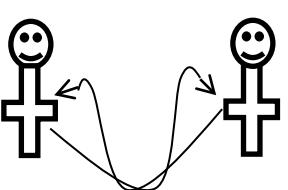
No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	Pemanasan: <i>Jogging</i> Penguluran Statis dan dinamis <i>Jogging</i> kombinasi	5 menit 2x8 hitungan 10 menit 5 macam kombinasi 10 menit	 P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Lari keliling lapangan 2 putaran sambil melambungkan bola dan melakukan passing bawah Penguluran <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan

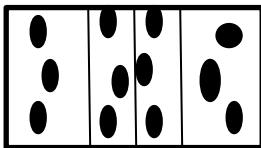
3.	<p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan awal memakai bola 	12 menit		<p>Lambungkan bola, <i>passing</i> ke tembok, setelah itu tunggu bola memantul ke lantai baru kemudian di <i>passing</i> ke arah tembok lagi. Dilakukan secara berulang-ulang.</p>
	<p>2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A</p>	<p>Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 Menit</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter, 1 bola digunakan 4 siswa. setelah melakukan <i>passing</i> siswa putar ke belakang, dilakukan secara bergantian dengan temannya.</p>
	<p>3. Variasi <i>passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B</p>	<p>Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 menit</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian, siswa dibagi menjadi 4 kelompok, (sebelum bola di <i>passing</i>, bola harus menyentuh lantai terlebih dahulu) dan setelah melakukan <i>passing</i> seorang siswa berlari kebelakang siswa yang ada di</p>

	4. Variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	33 meit		belakangnya. Bermain game bolavoli yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah bola pantul, hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah dalam permainan. Dilaksanakan selama 2 set.
4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	15 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa lkemudian dibubarkan.

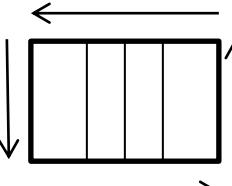
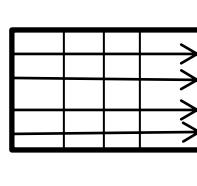
Cabang olahraga	:	Bola voli	Sesi	:	6-7
Waktu	:	15.30-17.00			
Sasaran latian	:	<i>Passing</i> Bawah	Peralatan	:	Bola 5 buah, lapangan,peluit, <i>stopwatch.</i>
Jumlah Siswa	:	20 Siswa			
Hari/tanggal	:				

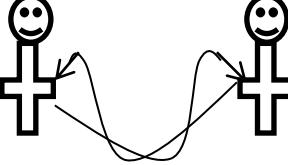
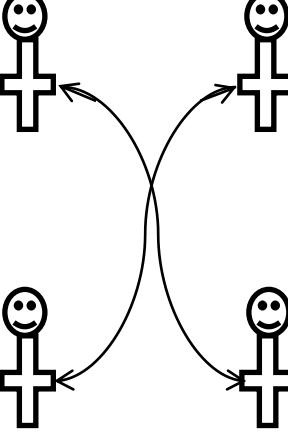
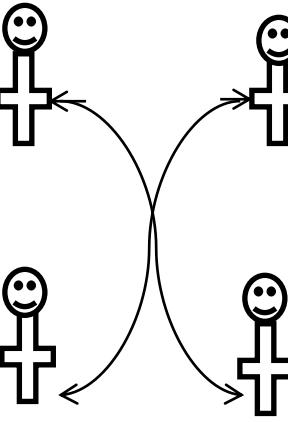
No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	Pemanasan: <i>Jogging</i> Penguluran Statis dan dinamis <i>Jogging</i> kombinasi	5 menit 2x8 hitungan 10 menit 5 macam kombinasi 10 menit	 P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Lari keliling lapangan 2 putaran sambil melambungkan bola dan melakukan passing bawah Penguluran <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan

3.	<p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan awal memakai bola 	12 menit		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai, <i>passing</i> secara berpasangan, 1 bola digunakan 4 orang, setelah melakukan <i>passing</i> Siswa putar ke belakang temannya dan dilakukan secara bergantian.</p>
	<p>2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A</p>	<p>Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 Menit</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan dengan <i>passing</i> menyilang dan dilakukan secara bergantian dengan temannya.</p>
	<p>3. Variasi <i>passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B</p>	<p>Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 menit</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian, siswa dibagi menjadi 4 kelompok, (sebelum bola di <i>passing</i>, bola harus menyentuh lantai terlebih dahulu) dan setelah melakukan <i>passing</i> seorang</p>

	4. Variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	33 meit		<p>siswa berlari kebelakang siswa kemudian bergantian <i>passing</i> dengan teman yang ada di belakangnya.</p> <p>Bermain game bolavoli yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah bola pantul, hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah dalam permainan. Dilaksanakan selama 2 set.</p>
4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	15 menit	<p>P</p> <p>xxxxx</p> <p>xxxxx</p> <p>xxxxx</p> <p>xxxxx</p>	<p>Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa lkemudian dibubarkan.</p>

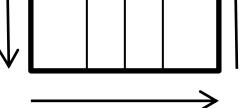
Cabang olahraga	: Bola voli	Sesi	: 8-9
Waktu	: 15.30-17.00		
Sasaran latian	: <i>Passing</i> Bawah	Peralatan	: Bola 5 buah, lapangan,peluit, <i>stopwatch</i> .
Jumlah Siswa	: 20 Siswa		
Hari/tanggal	:		

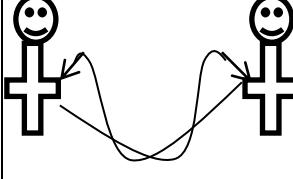
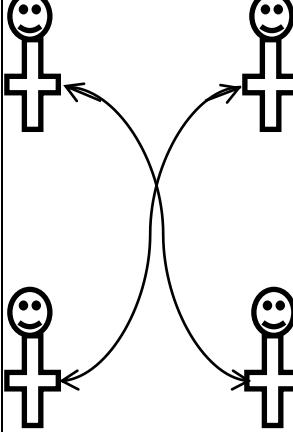
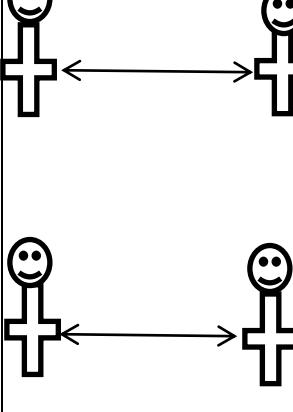
No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	<p>Pemanasan: <i>Jogging</i></p> <p>Penguluran Statis dan dinamis</p> <p><i>Jogging</i> kombinasi</p>	<p>5 menit</p> <p>2x8 hitungan 10 menit</p> <p>5 macam kombinasi 10 menit</p>	 <p>P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx</p> 	<p>Lari keliling lapangan 2 putaran sambil melambungkan bola dan melakukan passing bawah</p> <p>Penguluran</p> <p><i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan</p>

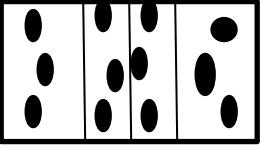
3.	<p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan awal memakai bola 	12 menit		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai, <i>passing</i> secara berpasangan, 1 bola digunakan 4 orang, setelah melakukan <i>passing</i> Siswa putar ke belakang temannya dan dilakukan secara bergantian.</p>
	<p>2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A</p>	<p>Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 Menit</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan dengan <i>passing</i> menyilang dan dilakukan secara bergantian dengan temannya.</p>
	<p>3. Variasi <i>passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B</p>	<p>Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 menit</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian, siswa dibagi menjadi 4 kelompok, (sebelum bola di <i>passing</i>, bola harus menyentuh lantai terlebih dahulu) dan setelah melakukan <i>passing</i> seorang</p>

	4. Variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	33 meit		<p>siswa berlari kebelakang siswa kemudian bergantian <i>passing</i> dengan teman yang ada di belakangnya.</p> <p>Bermain game bolavoli yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah bola pantul, hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah dalam permainan. Dilaksanakan selama 2 set.</p>
4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	15 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga	:	Bola voli	Sesi	:	10-11
Waktu	:	15.30-17.00			
Sasaran latian	:	<i>Passing</i> Bawah	Peralatan	:	Bola 5 buah, lapangan,peluit, <i>stopwatch</i> .
Jumlah Siswa	:	20 Siswa			
Hari/tanggal	:				

No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	Pemanasan: <i>Jogging</i>	5 menit		Lari keliling lapangan 2 putaran sambil melambungkan bola dan melakukan passing bawah
	Penguluran Statis dan dinamis	2x8 hitungan 10 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Penguluran

3.	Inti 1. Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai, <i>passing</i> secara berpasangan, 1 bola digunakan 4 orang, setelah melakukan <i>passing</i> Siswa putar ke belakang temannya dan dilakukan secara bergantian.
	2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A	Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 Menit		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan dengan <i>passing</i> menyilang dan dilakukan secara bergantian dengan temannya. Sebelum bola di <i>passing</i> bola harus memantul di lantai terlebih dahulu
	3. Variasi <i>passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 menit 2 set Rec: 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian, siswa dibagi menjadi 4 kelompok, dan setelah melakukan <i>passing</i> seorang siswa berlari kebelakang siswa kemudian bergantian <i>passing</i> dengan teman yang ada di

	4. Variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	33 meit		<p>belakangnya. Melakukan passing tanpa memantulkan bola ke tanah.</p> <p>Bermain game bolavoli yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah dalam permainan, saat melaksanakan passing tidak perlu memantulkan bola terlebih dahulu ke lantai. Dilaksanakan selama 2 set.</p>
4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	15 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa lkemudian dibubarkan.

POSTEST

Cabang olahraga : Bola voli Sesi : 12

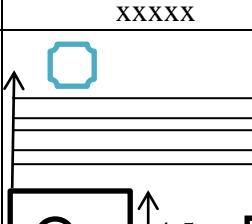
Waktu : 15.30-17.00

Sasaran latian : *Passing* Bawah Peralatan : Bola 5 buah,

lapangan, peluit,
stopwatch.

Jumlah Siswa : 20 Siswa

Tanggal :

No	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Berdoa kemudian dilanjutkan penjelasan materi latian
2.	Pemanasan: <i>Jogging</i>	5 menit		Lari keliling lapangan 2 putaran
	Penguluran Statis dan dinamis	2x8 hitungan 10 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	Penguluran
3.	Inti Pelaksanaan <i>pretest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 1 kali per siswa.		<p> = Petugas tes 1  = Petugas tes 2  = Siswa</p> <p>Melakukan <i>Passing</i> bawah dengan waktu 60 detik, Putra harus mencapai 2,30 m dan putri 2,15 m.</p>

4.	Penutup Pendinginan dan Evaluasi serta berdoa	5 menit	P xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	<i>Stretching</i> Pendinginan dan Evaluasi serta kemudian berdoa lanjut dibubarkan.
----	---	---------	---------------------------------------	--

Lampiran 4. Tes Keterampilan Bola Voli DEPDIKNAS 1999

Tes Keterampilan Bola Voli DEPDIKNAS 1999

Tes Keterampilan *passing* bawah Bolavoli Usia 13-15 Tahun Dari Pusat Kesegaran

Jasmani dan Rekreasi Depertemen Pendidikan Nasional tahun 1999, petunjuk tes keterampilan bola voli

Teknis pelaksanaan :

a. *Passing* bawah

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass bawah selama 60 detik.

2) Alat dan perlengkapan

a) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri

b) Bolavoli

c) Stopwatch

d) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m

e) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri diatasnya, pandanganya segaris (horizontal) dengan tinggi net

3) Petugas tes

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

a) Petugas tes I:

1.1.1.1. Berdiri bebas didekat area peserta tes

1.1.1.2. Menghitung waktu selama 60 detik

1.1.1.3. Memberi aba-aba

1.1.1.4. Mengamati kaki peserta didik jika keluar arena

b) Petugas tes II :

1.1.1.1. Berdiri diatas bangku/box

1.1.1.2. Menghitung pass bawah yang benar

4) Pelaksanaan :

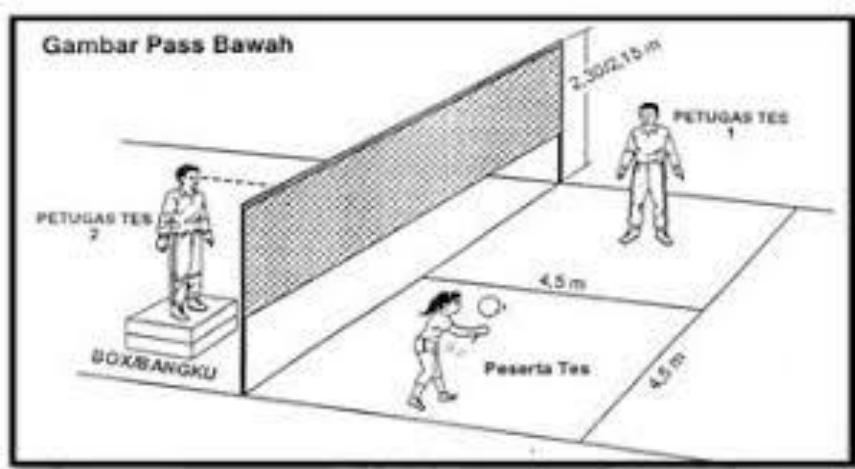
a) Peserta tes berdiri ditengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.

b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba
“Ya”

c) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing bawah dengan ketinggian
minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri

d) Bila peserta tes gagal melakukan pass bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera
mengambil bola tersebut dan melanjutkan pass bawah kembali

e) Bila kedua kaki peserta tes berada diluar area, maka petugas I memerintahkan agar peserta
tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area
tidak dihitung.



Gambar 2. tes passing bawah bolavoli depdiknas tahun 1999

f) Pass bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan didalam area selama 60 detik. penilaian hasil passing bawah dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel Penilaian Tes *Passing* Bawah

Putra	Putri	Nilai
> 47	> 45	5
40 – 46	37 – 44	4
27 – 39	21 – 36	3
17 – 26	13 – 20	2
<16	<12	1

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas *passing* bawah

Validitas Tes *Passing* Bawah : 0.733

Reliabilitas Tes *Passing* Bawah : 0.758

Lampiran 5. Data Sampel penelitian

DATA POPULASI PENELITIAN

EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA SMP N 1 TEMPEL

No	JK	Nama	Tempat tanggal lahir
1.	L	Muhammad Afriza (28)	Sleman, 25 April 2005
2.	L	Rangga Ananta (32)	Sleman, 21 Agustus 2004
3.	L	Agus Adi N (41)	Sleman, 27 Juli 2004
4.	L	Fernanda Ardianto (47)	Sleman, 13 Mei 2004
5.	L	Putra Alwi (30)	Sleman, 06 Juni 2004
6.	L	Yusup Sargaf (31)	Sleman, 29 Februari 2005
7.	L	Vicky Arya (28)	Sleman, 07 Oktober 2004
8.	L	Faiz Armugya (30)	Sleman, 11 Desember 2004
9.	L	Arif Hendriansyah (32)	Sleman, 31 Maret 2005
10.	L	Dimas Adif (28)	Sleman, 03 Oktober 2004
11.	P	Vega Rizky (38)	Sleman, 23 November 2004
12.	P	Kuni Wafia (27)	Sleman, 16 Juni 2004
13.	P	Yulia Eka (23)	Sleman, 26 Juli 2005
14.	P	Aprilia Dwi Nur Vita (18)	Sleman, 07 April 2005
15.	P	Rima Lathifah (14)	Sleman, 08 November 2005
16.	P	Jihan Almas (13)	Sleman, 08 Oktober 2005
17.	P	Suci Okta Mawari (13)	Sleman, 28 Oktober 2005
18.	P	Lusianan Putri W (12)	Sleman, 27 Juni 2005
19.	P	Fajar Nurul Febriani (11)	Sleman, 03 Februari 2005
20.	P	Winda Apriliani (11)	Sleman, 08 April 2005

Lampiran 6. Hasil Pretest Passing Bawah bola Voli

**DAFTAR HASIL PRE-TEST PASSING BAWAH BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER
SISWA SMP N 1 TEMPEL**

No	Nama	Hasil Pretest	Kategori
1.	A	28	Sedang
2.	B	30	Sedang
3.	C	41	Baik
4.	D	47	Baik Sekali
5.	E	23	Kurang
6.	F	21	Kurang
7.	G	21	Kurang
8.	H	28	Sedsang
9.	I	22	Kurang
10.	J	20	Lurang
11.	K	38	Baik
12.	L	22	Sedang
13.	M	14	Kurang
14.	N	9	Kurang Sekali
15.	O	11	Kurang Sekali
16.	P	12	Kurang Sekali
17.	Q	13	Kurang
18.	R	12	Kurang Sekali
19.	S	11	Kurang Sekali
20.	T	18	Kurang

Lampiran 7. Hasil Posttest Passing Bawah Bola Voli

**DAFTAR HASIL *POST-TEST PASSING BAWAH BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER*
SISWA SMP N 1 TEMPEL**

No	Nama	Hasil Posttest	Kategori
1.	A	38	Sedang
2.	B	40	Baik
3.	C	47	Baik Sekali
4.	D	52	Baik Sekali
5.	E	30	Sedang
6.	F	29	Sedang
7.	G	28	Sedang
8.	H	34	Sedang
9.	I	29	Sedang
10.	J	26	Kurang
11.	K	45	Baik Sekali
12.	L	32	Sedang
13.	M	23	Kurang
14.	N	17	Kurang
15.	O	22	Sedang
16.	P	19	Kurang
17.	Q	20	Kurang
18.	R	20	Kurang
19.	S	20	Kurang
20.	T	25	Sedang

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas dengan SPSS

NORMALITAS

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	0.171	0.05	Normal
Posttest	0.192	0.05	Normal

Lampiran 9. Hasil Perhitungan Uji-t dengan SPSS

Uji-t

Kelompok	t ht	t tb	Sig.
Pretest – Posttest Passing bawah	1.490	1,011	0.00

Lampiran 10. Dokumentasi



Proses Pretest



Proses Pemberian Treatmen



Proses Posttest