

**PENGARUH BERMAIN BOLA MELALUI NET TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SD NEGERI JATISAWIT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

**Desyana Yudhanti
NIM 16604224017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH BERMAIN BOLA MELALUI NET TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SD NEGERI JATISAWIT**

Oleh

Desyana Yudhanti

NIM 16604224017

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *one group pretest and posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit yang berjumlah 30 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai t_{hitung} (11,273) > t_{tabel} (2,045), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dapat disimpulkan terdapat pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.

Kata kunci: Pengaruh, Bermain Bola Melalui Net, Kemampuan Passing Bawah Bola Voli

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desyana Yudhanti

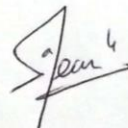
NIM : 16604224017

Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani

Judul Tas : Pengaruh Bermain Bola Melalui Net Terhadap
Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler
Bola Voli Di SD Negeri Jatisawit

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 30 April 2020
Yang menyatakan



Desyana Yudhanti

NIM 16604224017

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Bermain Bola Melalui Net terhadap Kemampuan *Passing* Bawah
Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SD Negeri Jatisawit**

Disusun Oleh:

Desyana Yudhanti

NIM 16604224017

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 30 April 2020

Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas,



Dr. Hari Yulianto M.Kes
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dra. Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 195906071987032001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Bermain Bola Melalui Net Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah
Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Jatisawit**

Disusun Oleh:

Desyana Yudhanti

NIM 16604224017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraaan

Universitas Negeri Yogyakarta

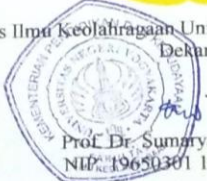
Pada tanggal 6 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	Ketua Penguji		18/5 20
Riky Dwihandaka, SPd.Kor., M.Or.	Sekretaris Penguji		18/5 20
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.	Penguji I		18/5 20

Yogyakarta, 18 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Motivasi terbaik adalah diri kita sendiri
3. Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusaha selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. (Peneliti)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya bapak saya yang bernama Sumaryono dan ibu saya yang bernama Sri Widayati yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini, Kakak saya yang bernama Yoga Pradana, yang telah memberi motivasi dan nasihat kepadaku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah 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 Melalui Net Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Jatisawit” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dra. Sri Mawarti, M.Pd., sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes, AIFO selaku penguji TAS yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Riky Dwihandaka, SPd.Kor.,M.Or. selaku sekretaris pada saat ujian TAS yang sudah memberikan saran, perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Hari Yulianto, M.Kes, selaku Koordinator Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Nur Sita Utami, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.

7. Drs. Yekti Purwan Sari Purno selaku Kepala Sekolah SD Negeri Jatisawit yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Suratiman S.Pd selaku Guru PJOK di SD Negeri Jatisawit yang telah membantu saya dan memberi arahan dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta 30 Mei 2020



Desyana Yudhanti
NIM 16604224017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Bola Voli	9
2. Teknik-Teknik Bermain Bola Voli	11
3. Hakekat <i>Passing</i> Bawah	15
4. Haikat Permainan Bola Voli untuk Siswa SD.....	22
5. Bermain Bola dengan net	26
6. Karakteristik Siswa SD.....	30
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir	35
D. Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	50
C. Keterbatasan Penelitian	51
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 53
A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	 55
 LAMPIRAN.....	 57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah <i>Pretest</i>	45
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Saat <i>Posttest</i>	46
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pukulan <i>Passing</i> Bawah	18
Gambar 2. Sikap Persiapan Pukulan <i>Passing</i> Bawah	19
Gambar 3. Sikap Saat Perkenaan Pukulan <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 4. Gerak Lanjutan Pukulan <i>Passing</i> Bawah	21
Gambar 5. Lapangan Bola Voli Mini.....	24
Gambar 6. Skema Kerangka Berfikir	33
Gambar 7. Modifikasi <i>Braddy Volley Ball Test</i> untuk Siswa Sekolah Dasar ..	40
Gambar 8. Diagram Distribusi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Saat <i>Pretest</i>	46
Gambar 9. Diagram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Saat <i>Posttest</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS	58
Lampiran 2. Surat Ijin Permohonan Validasi Instrumen	59
Lampiran 3. Tanggapan Hasil Validasi Instrumen	60
Lampiran 4. Surat Permohonan observasi	61
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 7. Program Latihan	64
Lampiran 8. Data Penelitian.....	71
Lampiran 9. Statistik Data Penelitian.....	72
Lampiran 10. Uji Normalitas	74
Lampiran 11. Uji t	75
Lampiran 12. Dokumentasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang ada dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani memiliki kelengkapan sebagai pendidikan yang utuh melibatkan tiga domain penting tujuan pendidikan yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini sengaja diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Karena kesegaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam kegiatan belajar, dalam bekerja, dan lain sebagainya.

Pada proses pembelajaran, guru memegang peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan dicapai oleh siswa. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai komunikator, motivator, fasilitator, sebagai pemberi inspirasi, dorongan, pembimbing, dan mengembangkan sikap dan tingkah laku sehingga guru dapat merangsang dan memberi dorongan dalam pengembangan potensi siswa untuk meraih prestasi. Untuk mendapatkan prestasi yang baik, diperlukan adanya pembinaan prestasi terencana dan terprogram baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Perlu diberikan usaha pembinaan yang baik dalam teknik dan mental agar mampu menciptakan prestasi yang akan dicapai. Pengembangan potensi siswa adalah pengembangan kemampuan terpendam yang dimiliki oleh siswa, maka berusaha menggalinya agar terlihat.

Pengembangan potensi siswa sebagaimana yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas serta kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga bagi siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bisa mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemarinya permainan bola voli bagi masyarakat di seluruh Indonesia. Baik itu tua, muda, laki-laki, maupun perempuan. Selain itu, semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olahraga bola voli di dalam instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah untuk penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bola voli,

khususnya bagi anak yang masih dalam usia muda atau usia pertumbuhan, yang pada umumnya masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Dengan dikenalkannya permainan bola voli sejak awal, diharapkan anak mampu memahami, mempelajari dan memainkan permainan ini dengan baik. Karena dalam usia-usia pertumbuhan, anak lebih cepat menerima suatu hal baru khususnya dalam hal gerak jika diberikan secara teratur dan terarah. Pengembangan potensi siswa di SD Negeri Jatisawit melalui kegiatan ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SD Negeri Jatisawit belum menunjukkan hasil yang maksimal. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik bermain bola voli dengan benar, seperti melakukan *passing* bawah. Menurut Barbara (2000: 19) *passing* menjadi teknik pertama yang digunakan tim anda bila tidak sedang memegang servis, keuntungan dari *passing* bawah ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike* dan memukul bola setinggi pinggang ke bawah. Kemampuan teknik *passing* bawah yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah.

Pada proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SD Negeri Jatisawit penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik dan benar; yaitu posisi tangan, posisi kaki, perkenaan bola pada tangan, ayunan tangan saat melakukan *passing* dan biasanya guru langsung menyuruh siswa melakukan permainan lapangan.

Dengan hal tersebut kadang siswa masih banyak yang salah dan gagal melakukan *passing*, perlu adanya metode latihan yang terus menerus dan menarik agar siswa mampu melakukan *passing* dengan baik dan benar. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tidak tercapainya hasil prestasi yang maksimal adalah kurang diminatinya ekstrakurikuler bola voli oleh siswa di SD Negeri Jatisawit. Rendahnya minat siswa putra tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena permainan bola voli dirasa sulit bagi mayoritas siswa di SD Negeri Jatisawit atau karena kegiatan ekstrakurikuler bola voli kurang menarik bagi siswa putra baik dari segi permainannya maupun dari bentuk kegiatannya itu sendiri. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bola voli dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik bermain bola voli khususnya *passing* bawah masih kurang.

Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik bermain bola voli yang baik khususnya *passing* bawah. Bentuk latihan bermain lewat net yang bersifat pengulangan gerak yang terus-menerus, intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanaan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak khususnya dalam melakukan teknik *passing* bawah.

Latihan bermain dengan net yaitu latihan *passing* bawah dengan metode permainan yang bertujuan untuk menarik minat dari siswa sehingga jika semakin tinggi minat siswa maka akan semakin tinggi pula kemauan untuk berlatih. Dengan kemauan untuk berlatih yang tinggi maka harapannya dapat terjadi peningkatan kemampuan khususnya dalam hal ini adalah *passing* bawah. Latihan ini ada beberapa komponen permainan bola voli yang akan di modifikasi, mulai dari net beserta ukuran tingginya serta ukuran lapangan permainan juga akan mengalami modifikasi. Net yang akan digunakan adalah net bulutangkis, ukuran tinggi net serta ukuran lapanganya juga memakai ukuran pada bulutangkis. Permainan bola melewati net ini dilakukan secara berkelompok yang saling melakukan *passing* yang diawali dengan servis, *passing* dilakukan secara terus menerus dan nanti bergantian, posisi melakukan *passing* dapat bergantian.

Latihan ini dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Bermain Bola Melalui Net Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Jatisawit".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Rendahnya kemampuan siswa saat ekstrakurikuler bola voli untuk melakukan *passing* bawah di SD Negeri Jatisawit.
- b. Masih banyak siswa saat melakukan *passing* bawah kurang sempurna.
- c. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.

C. Pembatasan masalah

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar pembahasan lebih terfokus dan jelas. Yang menjadi batasan dalam penelitian ini adalah pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh bermain bola lewat net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa permainan yang telah dimodifikasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

2. Secara praktik

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah.
- b. Bagi pembimbing guru ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menambah kreatifitas guru dalam mengajar ekstrakurikuler bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash* (Nuril Ahmadi, 2007: 20).

Bola voli merupakan permainan yang terdiri dari dua regu yang dipisahkan oleh jaring, dan beranggotakan masing-masing enam orang. Karena permainan beregu maka kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan seperti pada cabang olahraga lain. Permainan bola voli sangat dibutuhkan teknik dasar yang baik dan benar. Hal ini sangat perlu bagi pemain pemula baik secara individu maupun secara kelompok.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri enam orang pemain. Permainan bola voli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam Depdiknas (2004-2005: 7) bahwa, “Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan 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 (di luar perkenaan blok)".

A. Sarumpaet (1992: 86) berpendapat, "Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri". Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan, untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

Seperti dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 37) bahwa, "Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola". Untuk mencapai keterampilan bermain bola voli harus menguasai teknik dasar bola voli.

Barbara L. Viera (2004: 2) Mengemukakan bahwa Permainan bola voli dimainkan oleh dua team dimana di dalam setiap team beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap team dan posisi ke dua team dipisahkan oleh net. Pada umumnya permainan bola voli merupakan permainan beregu namun sekarang permainan Bola Voli dibagi menjadi dua macam yaitu permainan Bola Voli pantai yang beranggotakan 2 orang dan permainan bola voli indor yang beranggotakan 6 orang.

Suhadi (2004: 7) permainan bola voli pada hakekatnya adalah memvoli dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan bola melalui net kelapangan lawan. Permainan bola voli dimainkan dengan menggunakan bola

besar oleh dua regu dan tiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan juga tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut kecuali ketika melakukan *blocking*.

Dari beberapa definisi tentang permainan bola voli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang berukuran 9 X 18 meter yang terdiri dari dua regu yang masing-masing beranggotakan 6 orang dengan cara memvoli di udara dan melewati bola di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan.

2. Teknik-Teknik Bermain Bola Voli

Yunus (1992: 68) mengemukakan bahwa, teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Permainan adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu, secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut. Seperti: *Biomekanika*, *anatomi*, *fisiologi*, *kinesiologi*, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku.

Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola voli ini penting mengingat beberapa hal sebagai berikut: 1) hukuman terhadap pelanggaran

permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik, 2) terpisahnya tempat antara regu satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi sentuhan badan dari pemain lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama, 3) banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain: membawa bola, mendorong bola, mengangkat bola, dan pukulan rangkap, 4) permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik-teknik yang kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar, 5) penggunaan taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola voli cukup sempurna (Suharno, 1981: 35).

Dalam permainan bola voli ada berbagai teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain, Suharno (1981: 36), mengatakan teknik dasar permainan bola voli meliputi: servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash (spike)*, dan bendungan (*block*).

a. Servis

Pada umumnya *service* hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *service* saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Oleh karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik *service* yang dapat menyulitkan lawan dan mendapat nilai.

Adapun teknik *service* dasar dalam permainan bola voli antara lain:

- 1) Servis tangan bawah (*underhand service*)
- 2) Servis atas (*overhead service*)

b. Passing

Adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan.

Macam- macam *passing* :

- 1) *Pass*-bawah normal
- 2) Variasi *pass*- bawah
- 3) *Pass*- atas normal
- 4) Variasi *pass*- atas
- 5) *Passing* dalam berbagai macam ketinggian bola

Suharno (1981 : 36) *passing* bawah dibagi menjadi tiga macam:

- 1) *Pass* bawah normal
- 2) *Pass* bawah satu tangan
- 3) *Pass* bawah tangan satu dengan meluncur

c. Umpan (set- up)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan *kurve* jalannya bola. Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan, yakni :

- 1) Bola harus melambung di atas jaring dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri.
- 2) Bola harus berada di atas jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di *smash* oleh *Smasher*.
- 3) Jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan.
Pada umpan normal jarak bola dengan net berkisar 20-50 cm.

d. *Smash*

Smash adalah tindakan memukul ke bawah dengan kekuatan, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Robinson, 1993: 13). *Smash* yaitu teknik yang dilakukan oleh pemain bola voli yang berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.

e. Bendungan (*block*)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu *block* persentasenya relatif kecil karena bola *smash* yang akan diblok, arahnya dikendalikan oleh lawan untuk dapat menghindari *block*.

Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting di dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat

menampilkan suatu permainan yang bermutu dan menggunakan taktik permainan yang baik pula. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam bermain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam permainan bola voli.

Penguasaan teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli sangat penting, keberhasilan suatu regu dalam memenangkan pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*.

3. Hakekat *Passing* Bawah

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing*. Teknik dasar *passing* sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah, dan *passing* atas. Penguasaan teknik *passing* ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri dimana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan system *rallypoint* yang berlaku sekarang. untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu (Edi Irwanto, 2016: 104)

Menurut Suharno (1979: 15) *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan. Menurut Durrwachter (1986: 3) bahwa setiap pemain dalam suatu tim harus benar-benar menguasai teknik *passing* dengan baik, karena *passing* merupakan proses gerak yang sangat tidak lazim. Penguasaan dasar

passing dalam permainan bola voli adalah sangat penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Seperti yang dikemukakan oleh Durrwachter (1986:3) bahwa permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur apabila menguasai unsur-unsur dasar permainan bola voli.

Passing menurut Yunus (1992: 79) adalah pengoperan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik *passing* bawah menurut Durrwachter (1986:52) adalah teknik yang dirasa lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang lebih keras, dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus. Dengan teknik *passing* bawah semua bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat dilambungkan kembali, juga apabila posisi bola sangat rendah atau menyamping dari tubuh.

Dieter Beutelstahl (1986:16) servis telah berkembang dengan pesat sekali, sering kali servis digunakan sebagai serangan pertama untuk mematahkan pertahanan lawan. Karena itu penerimaan servis harus dapat mengimbangi servis tersebut, sedemikian sehingga penerimaan servis inilah yang menentukan jalannya pertandingan. Kalau penerimaan itu salah, maka kemungkinan besar angka berikutnya akan diraih oleh lawan. Pendapat di atas diharapkan semua pemain bola voli dapat menguasai teknik *passing* bawah sebab *passing* bawah sangat diperlukan dalam taktik permainan bola voli sehingga permainan tampak lebih hidup dan bervariasi.

Passing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerimabola servis atau *smash*. Dikemukakan Gerhard Durrwachter (1986: 52) berpendapat, “ Untuk bola-bola servis atau smash, teknik *passing* bawah lebih aman, jika dibandingkan dengan teknik *passing* atas yang memerlukan sikap dan jari tangan khusus”. *Passing* bawah pada dasarnya digunakan untuk menerima bola-bola liar yang tidak terkendali seperti servis, *smash* atau bola memantul dari net. Ditinjau dari permainan bola voli pada umumnya *passing* bawah biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim yang menerima servis dari tim lawan. Upaya melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus menguasai teknik *passing* bawah. Prinsip pokok *passing* bawah menurut Durrwachter (1986: 52) yaitu, “Sentuhan bola dengan permukaan kedua lengan bawah (2/3 bagian ujung) yang bertautan di depan badan”. Sedangkan Theo Kleinmann dan Dieter Kruber (1986: 32) berpendapat, “Pada umumnya *passing* dari bawah bola menyentuh bagian di atas pergelangan tangan, bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu diatas pergelangan tangan.

Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima

bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*. Hal ini karena, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sangat efektif untuk menerima bola-bola keras seperti servis atas dan *smash*. Untuk menerima bola-bola servis atas dan *smash*, *passing* bawah lebih sederhana dan lebih aman dan tidak memerlukan sikap tangan serta jari tangan secara khusus seperti *passing* atas. Selain itu juga *passing* bawah jarang terjadi pukulan ganda. Proses gerakan keseluruhan dalam *passing* bawah dapat diuraikan sebagai berikut: Sikap Awalan melakukan *passing* bawah. Sikap permulaan, sikap siap normal, kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk dengan salah satu kaki serong ke depan dengan kedua lengan rileks disamping tubuh, kedua lengan lurus, saat bola datang lengan menyambut datangnya bola. Kedua kaki lurus dengan mengayunkan lengan. Perkenaan bola pada lengan, saat perkenaan bola posisi kedua lengan lurus. Perkenaan bola terletak pada lengan bawah agar lebih mudah mengarahkan bola kearah yang diinginkan. Penggerakan ini harus berlangsung dengan lancar dan kontinyu tanpa terputus-putus, dilanjutkan dengan gerak mengayun lengan kearah yang diinginkan.



Gambar 1.
Pukulan *Passing* Bawah
(Yunus ;1992: 83)

Setelah berhasil dipukul pemain menjaga keseimbangan badan agar lebih mudah mengatur posisi apabila bola datang kembali. Perlu diperhatikan bahwa saat menjaga keseimbangan setelah menerima bola kedua kaki dalam keadaan lentur (mengeper). Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik disamping tehnik dasar di atas juga harus memenuhi beberapa persyaratan. Adapun persyaratan tersebut adalah: 1. Arahkan *passing* bawah pada saat penerimaan bola pertama ke tempat pemain yang mengumpan bola, 2. Arahkan bola di tempat yang mudah dijangkau oleh teman, 3. Pemain yang melakukan *passing* bawah harus menguasai lapangan, jangan sampai terdapat ruang kosong.

a. Analisis Gerak *Passing* bawah

Teknik *Passing* bawah banyak dipergunakan oleh para pemula, karena teknik *Passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *Passing* bawah yang lainnya. Itulah alasan mengapa penulis memilih *Passing* bawah sebagai obyek penelitian. Analisis Gerak teknik *Passing* bawah meliputi:

- 1) Menurut Yunus (1992: 79) “Sikap permulaan: Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli yaitu: Kedua lutut ditekuk dengan badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan”. Untuk jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 2.
Sikap Persiapan Pukulan *Passing* Bawah
(Yunus ;1992: 83)

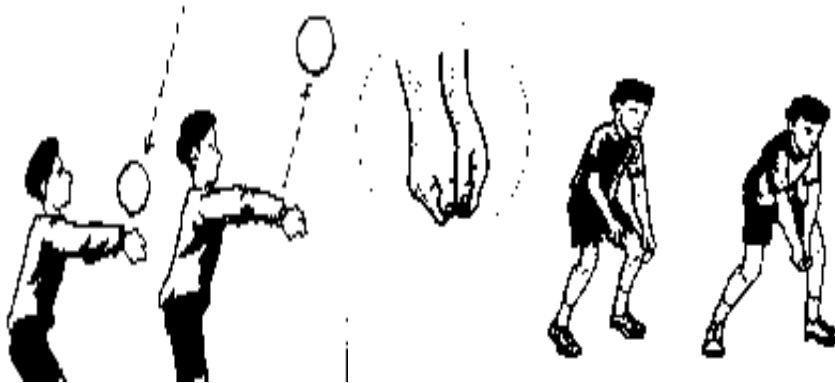
- 2) Menurut Yunus (1992: 79) “Gerakan pelaksanaan: Ayunan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus”. Untuk jelasnya lihat gambar berikut ini:



Gambar 3.
Sikap Saat Perkenaan Pukulan *Passing* Bawah
(Yunus:1992: 83)

- 3) Menurut Yunus (1992: 79) “Gerak lanjutan: Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah lurus kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk pass bawah ke depan tidak

melebihi sudut 90 derajat dengan bahu badan”. Untuk jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 4.
Gerak Lanjutan Pukulan *Passing* Bawah
(Yunus: 1992: 83)

b. Kesalahan Umum Dalam *Passing* Bawah.

Tubuh tidak diarahkan sesuai dengan arah tujuan. Awalan dilakukan terlalu dini atau terlambat sehingga tidak dapat memperoleh waktu setepat tepatnya pada saat akan mengambil bola. Langkah awalan terlalu cepat sehingga mengurangi kesiapan dalam menerima bola. Pada saat perkenaan lengan tidak dalam sikap lurus, sejajar dan rileks. Perkenaan bola pada tangan yang menggenggam sehingga arah bola tidak terkontrol. Menjangkau bola terlalu cepat sehingga perkenaan bola tidak pada lengan bawah. Kurangnya variasi dalam melakukan pukulan sehingga arah bola mudah dibaca oleh pemain lawan. Pada saat menerima bola lutut kurang ditekuk. Pada saat melakukan pukulan hanya lengan yang mengayun tanpa menggunakan bantuan meluruskan kedua kaki yang ditekuk pada lutut. Tinjauan dari kedua pengertian variabel bebas terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah masih perlu dipahami. Dalam penelitian ini variabel bebas untuk peningkatan kemampuan *passing* bawah yang

diteliti adalah dengan memberikan dua macam unsur kondisi fisik pada permainan bola voli.

Beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah dalam bola voli antara lain:

1. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu
2. Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut.
3. Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola.
4. Bola mendarat di lengan daerah siku.

<http://www.volleyball.freetzi.com/pasing.php>

4. Haikat Permainan Bola Voli untuk Siswa SD

Dalam pembelajaran penjasorkes Sekolah Dasar (SD) permainan bola voli menggunakan modifikasi permainan bola voli yang sebenarnya yang disebut dengan permainan bola voli mini. Dikarenakan menggunakan ukuran yang lebih kecil atau mini. Lapangan mini voli mempunyai perbedaan ukuran dengan ukuran lapangan bola voli pada umumnya yaitu: (1) panjang lapangan 12 meter, (2) lebar lapangan 6 meter, (3) tinggi net untuk putra 2,10 meter, (4) tinggi net untuk putri 2,00 meter, (5) bola yang digunakan adalah nomor 4 (Tim Bina Karya Guru, 2004: 18).

Permainan bola voli mini merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar. Permainan bola voli mini

ada perbedaan dengan permainan bola voli pada umumnya, karena dalam permainan bola voli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan 2 orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan, 2-0 atau 2-1 (PP. PBVSI, 1995: 73).

Menurut Malaon Lubis (2015: 42) Pembelajaran yang terdapat dalam bola voli mini adalah pembelajaran *service*, *passing*, dan *smash*. Permainan bola voli mini akan dikuasai dengan baik oleh siswa apabila siswa mendapatkan pembelajaran yang baik dari guru. Pembelajaran bola voli mini yang dilakukan di SD masih sama dengan pembelajaran bola voli pada umumnya, sehingga siswa kurang dapat memahami pembelajaran permainan bola voli mini yang sesungguhnya. Untuk pembelajaran olahraga yang lain, sudah sesuai dengan pembelajaran pendidikan jasmani di SD.

Inti peraturan permainan bola voli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putri), yaitu:

- a. Lama bermain *two winning set*
- b. Tinggi net 2,00 meter
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter
- d. Setiap regu 4 pemain inti dan 1 cadangan
- e. Pergantian pemain bebas asal diselingi satu *rally*
- f. Servis harus giliran.
- g. Ketika dilakukan servis semua pemain harus dalam posisinya, dan setelah bermain bebas tidak ada garis serang.

Inti peraturan permainan bola voli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putra), yaitu:

- a. Lama bermain *two winning set*
- b. Tinggi net 2,15 meter pa dan 2,05 meter pi.
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter, lebar garis 4 cm
- d. Bola voli ukuran 3
- e. Jumlah pemain 4 inti, 2 cadangan

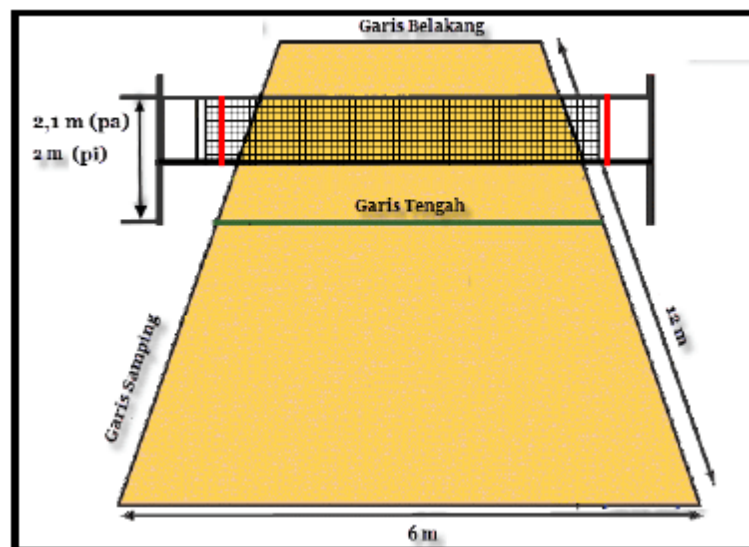
- f. Pergantian pemain bebas asal diselingi 1 *relly*
- g. Servis harus urut bergantian
- h. Ketika dilakukan servis harus diposisinya masing-masing tetapi setelah *rally* bebas, tidak ada garis serang.

Lapangan bola voli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan

bola voli pada umumnya, yaitu (PP. PBVSI, 1995: 78):

- a. Panjang lapangan 12 meter
- b. Lebar lapangan 6 meter
- c. Tinggi net untuk putra 2,10 meter
- d. Tinggi net untuk putri 2 meter
- e. Bola yang digunakan adalah nomor 4, berat 230-250 gram.

Gambar lapangan bola voli mini sebagai berikut:



Gambar 5. Lapangan Bola Voli Mini
(Sumber: PP. PBVSI, 1995: 78)

Peraturan permainan bola voli mini ini sudah banyak di kembangkan oleh FIVB sendiri dan juga bisa kita modifikasikn sesuai keinginan dan kondisi situasi di tempat pelaksanaan. Bola, bola dalam permainan bola voli mini ini menggunakan bola bernomor 4, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau Net, tinggi net standar untuk Putra: 2.10 meter, dan Putri: 2.00

meter. Pemain, pemain utama dalam permainan ini adalah 4 orang, dan pemain cadangan 2 orang. Umur maksimal 12 tahun. Lapangan, luas lapangan bola voli mini adalah, panjang: 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis akhir lapangan, tebal garis 5 cm. Cara Bermain, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal dengan pantulan yang sah. Rotasi atau putaran pemain sama seperti permainan bolavoli. Pergantian Pemain, pergantian pemain mengacu pada sistem internasional, satu set hanya dapat dilakukan 4 kali, lama pertandingan *two winning set*/dua kali kemenangan atau "*best of three Games*". (Sri Mawarti, 2009: 71)

Menurut Rukmana (1990: 2 - 24) salah satu cara melatih bola voli mini bagi anak usia 9-13 tahun adalah sebagai berikut:

a. Latihan Pengenalan Bola

Untuk menanamkan rasa cinta terhadap permainan bola voli mini terlebih dahulu kita perkenalkan apa itu bola voli mini dengan cara bermacam-macam permainan, kita usahakan suasana bermain selalu kita ciptakan, sehingga anak-anak merasa senang dan menyukai, akhirnya mencintai bola voli. Misalnya, lempar tangkap bola (boleh menggunakan bola apa saja selain bola voli).

b. Latihan Menuju Pembentukan Fisik Bola Voli

Dalam permainan bola voli mini kesiapan fisik yang prima sangat menunjang tercapainya prestasi yang optimal, tentu saja disesuaikan dengan usia serta perkembangan jiwa. Misalnya, siswa dilatih lompat zig-zag sambil melewati bola.

c. Latihan Teknik Dasar Bola Voli

Bilamana anak-anak sudah menyenangi bola voli mini maka langkah selanjutnya adalah menetapkan teknik-teknik dasar bola voli mini secara bertahap. Teknik-teknik bola voli mini meliputi *passing* atas, *passing* bawah, *receive*, *service*, *spike*, *block* dan tidak ketinggalan diajarkan komposisi pemain.

Peraturan dan fasilitas untuk bola voli mini belum ditetapkan oleh FIVB, PBVSI juga belum menetapkan aturan yang baku, ukuran fasilitas untuk bola voli mini. Di setiap negara memiliki aturan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Jepang menggunakan 6 pemain, Eropa menggunakan 3 pemain. Indonesia sangat beragam aturannya, untuk Yogyakarta menggunakan 4 pemain, Jakarta menggunakan 3 pemain yang luas lapangan dan tinggi netnya disesuaikan dengan keadaan anak-anak di daerah tersebut. DIY menggunakan peraturan seperti di atas dan biasa menggunakan lapangan bulutangkis dan biasa menggunakan lapangan 12 x 6 meter, dengan jumlah pemain 8 orang dengan 4 orang yang main dan 4 orang sebagai cadangan. Namun untuk bola tetap menggunakan bola standar dengan keliling bola 65–67 cm dan beratnya 260–268 g dengan tekanan di dalam bola harus 0,30–0,325 kg/cm² (PP PBVSI, 2004: 37).

Anak kelompok minivoli ialah usia anak-anak untuk memulai latihan cabang olahraga bola voli, artinya batas usia anak-anak, jadi usia sebaiknya anak-anak mulai mempelajari permainan bola voli. Seperti dikemukakan oleh Horst Baacke (1989: 87) bahwa periode usia mini voli ialah periode umur anak sekitar 9-13 tahun. Karena pada usia 9–13 tahun anak mudah untuk mempelajari

teknik dasar bermain bola voli dan mudah mempelajari taktik bermain bola voli. Dan pada umur 9-13 tahun anak dapat merasakan kesenangan atau dapat menikmati permainan bola voli dengan teknik yang cukup bagus.

5. Bermain Bola dengan Net

1) Pengertian Bermain

Menurut Taman (2009: 1) pendekatan bermain/permainan pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Melalui merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya.

Menurut Johan Huizinga dalam Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain/permainan memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- a) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- b) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- c) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- d) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhell dalam Edi (2013: 12) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam

kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak, dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan bola voli mini khususnya *passing* bawah. Pendekatan bermain tersebut dapat diterapkan dalam proses pembelajaran *passing* bawah yaitu dengan memberikan bentuk bermain terlebih dahulu sebelum evaluasi.

2) Bermain Bola dengan net

Latihan bermain dengan net yaitu latihan *passing* bawah dengan metode permainan yang bertujuan untuk menarik minat dari siswa sehingga jika semakin tinggi minat siswa maka akan semakin tinggi pula kemauan untuk berlatih. Dengan kemauan untuk berlatih yang tinggi maka harapannya dapat terjadi peningkatan kemampuan khususnya dalam hal ini adalah *passing* bawah.

Dalam latihan ini ada beberapa komponen permainan bola voli yang akan di modifikasi, mulai dari net beserta ukuran tingginya serta ukuran lapangan permainan juga akan mengalami modifikasi. Net yang akan digunakan adalah net bulutangkis, ukuran tinggi net serta ukuran lapangan juga memakai ukuran pada bulutangkis.

Pembagian waktu dalam setiap tatap muka pada pelaksanaan latihan adalah 90 menit dengan perincian pendahuluan dan pemanasan 15 menit, latihan inti 60 menit kemudian penutup 15 menit. Kecuali untuk tatap muka pengambilan data tes awal dan data tes akhir. Untuk pelaksanaan yang pertama dilaksanakan untuk pengumpulan data awal atau *pretest*, pelaksanaannya adalah 15 menit untuk pendahuluan, selanjutnya pengambilan data tes awal menggunakan waktu yang tersisa sampai pengambilan data selesai.

Untuk pelaksanaan tatap muka yang kedua sampai dengan tatap muka yang kesebelas dilaksanakan untuk proses latihan bermain dengan net dengan rincian pelaksanaannya adalah 15 menit untuk pendahuluan, 60 menit untuk latihan inti (10 menit untuk pengenalan dasar teknik *passing* bawah dan 50 menit untuk latihan bermain dengan net). Sebelum melakukan latihan siswa di berikan cara bagaimana melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar.

Dalam melakukan latihan bermain dengan net ada beberapa materi yang akan di praktekan yaitu bermain tiga melawan tiga. Seperti kegiatan sebelumnya terlebih dahulu membagi siswa ke dalam beberapa tim. Setiap tim terdiri dari 3 orang. Dalam permainan ini setiap tim melakukan permainan bola voli dengan hanya memakai *passing* bawah saja. Setiap tim memakai tiga kali sentuh, wajib melewatkan bola di atas net untuk di arah ke daerah lawan dan mematikan lawan. Bila ada yang mati nanti akan di gantikan oleh tim selanjutnya. Setelah selesai latihan melakukan permainan bola voli (4 vs 4) dengan menerapkan dominan *passing* bawah.

Setelah melakukan kegiatan inti maka untuk selanjutnya adalah pendinginan dan penutup dalam waktu 10 menit. Untuk pertemuan yang ke-14 atau terakhir adalah pengambilan data akhir atau *posttest*. Dalam pelaksanaannya adalah 15 menit untuk pemberitahuan tata cara jalanya test, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan data akhir atau *posttest*. Latihan seperti ini adalah termasuk metode eksperimen, dalam metode ini siswa harus menyesuaikan sifat dan karakteristik bola. Oleh karena itu pada awal pelaksanaannya siswa lebih banyak bereksperimen baik dalam menyajikan maupun memukul, maka dari itu metode latihan bermain dengan net juga dapat dikatakan metode eksperimen.

Berkenaan dengan metode eksperimen BS. Sriyono (1995: 138) mengutarakan bahwa: “ Eksperimen merupakan interaksi edukatif yang sangat baik dalam menolong para siswa mencari jawaban atas beberapa pertanyaan.” Selain itu “Keunggulan metode eksperimen antara lain adalah membuat anak didik dapat aktif mengambil bagian berbuat untuk dirinya sendiri. Dia sendiri tidak hanya melihat orang lain menyelesaikan suatu eksperimen, tetapi dengan berbuat sendiri dia memperoleh kepandaian yang diperlakukan” (BS. Sriyono (1995: 138)).

6. Karakteristik Siswa SD

Menurut Nasution (Haryu 2012:39) bahwa masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas atau dua belas tahun. Berbagai ciri dan perkembangan yang diharapkan timbul dan dimiliki setiap anak pada setiap masa dalam periode perkembangan.

Menurut Havighurst (Desmita, 2009: 25) “periodisasi perkembangan diantaranya masa bayi dan kanak-kanak (0-6 tahun), masa sekolah atau pertengahan kanak-kanak (6-12 tahun), masa remaja (12-18 tahun), masa awal dewasa (18-30 tahun), masa dewasa pertengahan (30-50 tahun), masa tua (≤ 50 tahun)”.

Menurut Piaget (Sugihartono, dkk, 2008: 109), tahap perkembangan berpikir anak dibagi menjadi empat tahap yaitu:

- a. Tahap sensorimotorik (0-2 tahun)
- b. Tahap praoperasional (2-7 tahun)
- c. Tahap operasional konkret (7-11 tahun), dan
- d. Tahap operasional formal (12-15 tahun)

Berdasarkan uraian di atas, siswa kelas IV Sekolah Dasar termasuk berada pada tahap operasional konkret dalam berpikir. Anak pada masa operasional konkret sudah mulai menggunakan operasi mentalnya untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual. Anak mampu menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret. Kemampuan berpikir ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah.

Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116) membagi masa anak-anak di Sekolah Dasar menjadi dua fase yaitu masa anak kelas rendah (kelas I sampai dengan kelas 3), dan masa anak kelas tinggi (kelas 4 sampai dengan kelas 6). Masa anak kelas rendah berlangsung antara usia 7-9 tahun, sedangkan masa anak kelas

tinggi berlangsung antara usia 9-12 tahun. Kelas IV Sekolah Dasar tergolong pada masa anak kelas tinggi.

Anak kelas tinggi Sekolah Dasar memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Perhatian tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, dan berpikir realitas.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk kelas IV Sekolah Dasar termasuk berada pada tahap operasional konkret dan termasuk pada kelompok kelas tinggi. Anak kelas IV Sekolah Dasar berpikir secara realistis, yaitu berdasarkan apa yang ada di sekitarnya. Hal yang perlu diperhatikan oleh guru IPA, bahwa anak pada tahap operasional konkret masih sangat membutuhkan benda-benda konkret untuk membantu pengembangan kemampuan intelektualnya. Oleh karena itu, guru seharusnya selalu mengaitkan konsep-konsep yang dipelajari siswa dengan benda-benda konkret yang ada di lingkungan sekitar. Salah satu kegiatan pembelajaran yang memungkinkan anak untuk dapat mempelajari segala sesuatu yang bersifat konkret adalah pembelajaran dengan memanfaatkan lingkungan alam sebagai sumber belajar

Berdasarkan acuan periodisasi perkembangan yang telah diuraikan di atas maka usia anak sekolah dasar berada pada masa pertengahan kanak-kanak yaitu

umur 6-12 tahun. Pada pembagian tahap perkembangan anak terbagi dalam dua fase menurut Suryobroto (Haryu, 2012: 40) yaitu “(1) masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira umur 6 atau 7 sampai umur 9 atau 10 tahun dan (2) masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 sampai kira-kira umur 12 atau 13 tahun.”

Siswa kelas IV sekolah dasar termasuk berada pada tahap transisi dari masa kelas-kelas rendah sekolah dasar ke masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar. Siswa pada masa itu mulai menggunakan kemampuannya untuk memecahkan masalah yang konkret. Kemampuan berpikir ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami dan memecahkan masalah. Siswa kelas IV sekolah dasar mulai berpikir secara realistis, yaitu berdasarkan apa yang ada disekitarnya. Hal yang perlu diperhatikan oleh guru, bahwa siswa pada tahap operasional konkret masih sangat membutuhkan benda-benda konkret untuk membantu pengembangan kemampuan intelektualnya. Oleh karena itu guru seharusnya selalu mengaitkan konsep-konsep yang dipelajari dengan benda-benda konkret yang ada disekitar kehidupan siswa.

Menurut Sugiyanto (2008: 35) menyebutkan bahwa sifat-sifat pada anak-anak usia 6-9 tahun adalah:

- a. Imajinatif serta menyenangkan suara dan gerak ritmik.
- b. Menyenangi pengulangan aktivitas.
- c. Menyenangi aktivitas kompetitif.
- d. Rasa ingin tahunya besar.
- e. Selalu memikirkan sesuatu yang di butuhkan atau diinginkan.

- f. Lebih menyenangkan aktivitas kelompok dari pada aktivitas individual.
- g. Meningkatkan minat untuk terlibat dalam permainan yang diorganisir, tetapi belum siap untuk peraturan yang rumit.
- h. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa rendah diri apabila ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- i. Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang karena kritik.
- j. Senang menirukan idolanya.
- k. Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa apa yang diperbuat.

Sifat-sifat atau karakteristik anak usia 10 tahun sampai 12 tahun sifat yang menonjol adalah:

- a. Baik laki-laki yang perempuan menyukai permainan yang aktif.
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat.
- c. Minat terhadap permainan yang lebih terorganisir meningkat.
- d. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi, dan berusaha untuk meningkatkan kebanggaan diri.
- e. Selalu berbuat sesuatu untuk memperoleh perhatian orang dewasa, dan berbuat sebaik-baiknya apabila memperoleh dorongan dari orang dewasa.
- f. Memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap orang dewasa dan berusaha memperoleh persetujuannya.
- g. Memperoleh kepuasan yang besar melalui kemampuan mencapai sesuatu, membenci kegagalan atau berbuat kesalahan.

- h. Pemujaan kepahlawanan kuat
- i. Mudah gembira.
- j. Kondisi emosionalnya tidak stabil.
- k. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Melalui tahap-tahap tersebut seorang guru pendidikan jasmani dapat mengetahui keadaan anak, kemampuan gerak anak, kesenangan anak yang dapat menumbuhkan motivasi anak dan apa yang dibutuhkan anak yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Irfan Taofik tahun 2016 dengan judul “Latihan Dengan Menggunakan Permainan Net Untuk Meningkatkan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016”. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest- Posttest Design*”. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman yang berjumlah 20 peserta didik, semua dijadikan subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* atas adalah *AAHPER face wall volley test* ini memiliki reliabilitas test 0.93 dan validitas 0,86. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan dengan menggunakan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman, dengan nilai

t hitung $10,878 > t_{\text{tabel}} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 26,24%, sehingga H_a diterima.

2. Penelitian Junita Mardiyana tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh Permainan Bola Melalui Net terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul” Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest- Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah peserta didik peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* bawah adalah *Braddy Volley Ball Test* yang dimodifikasi untuk siswa sekolah dasar. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola melalui net terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan nilai t hitung $69,063 > t_{\text{tabel}} 2,07$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

C. Kerangka Berpikir

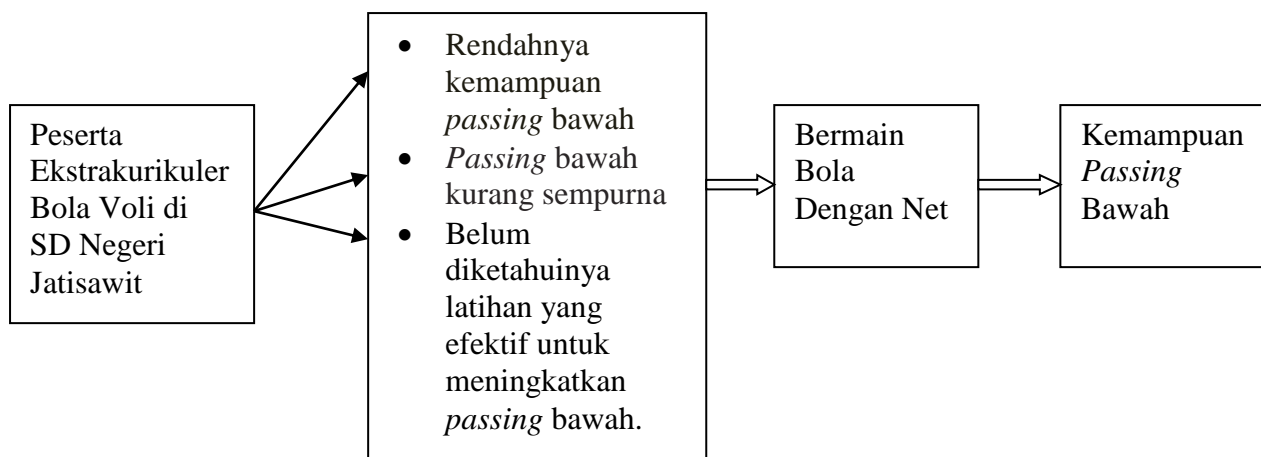
Passing bawah merupakan bagian yang paling penting dalam permainan bola voli. Belajar *passing* bawah dalam permainan bola voli yang perlu diterapkan pada anak latih atau siswa adalah bentuk-bentuk latihan tersebut mempunyai efektifitas, efisiensi dan aman bagi anak latih atau siswa. Beberapa macam teknik *passing* bawah, yang umum adalah teknik *passing* bawah *receive*

bola *float* dan teknik *passing* bawah terima bola *spin*. Teknik *passing* bawah *receive* bola *float* digunakan untuk menerima servis bola *float* sedangkan teknik *passing* bawah terima bola *spin* digunakan pemain untuk bertahan terhadap *smash*.

Kemampuan teknik *passing* bawah yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Kenyataan pada proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SD Negeri Jatisawit penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik dan benar. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bola voli dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik bermain bola voli khususnya *passing* bawah masih kurang.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli khususnya *passing* bawah, terutama dalam usia muda adalah latihan bermain dengan net. Bentuk latihan bermain dengan net yang bersifat pengulangan gerak yang terus-menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak khususnya dalam melakukan teknik *passing* bawah.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan latihan bermain dengan net dengan proses pembelajaran bola voli sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul ”pengaruh bermain bola dengan net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Jatisawit”.



Gambar 6. Skema Kerangka Berfikir

C. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sugiyono, 2007: 96). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah “Ada Pengaruh Bermain Bola dengan Net terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Jatisawit”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Sumadi, 2009: 92). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *one group pretest and posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Sumadi, 2009: 101) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan :

O_1 : *Pretest*

O_2 : *Posttest*

X : treatment/perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan 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.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Bermain bola dengan net yaitu latihan *passing* bawah dengan metode permainan hal ini bertujuan untuk menarik minat siswa sehingga jika semakin tinggi minat siswa maka akan semakin tinggi pula kemauan untuk berlatih. Sehingga harapanya dapat terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah.
2. Teknik *passing* bawah adalah suatu proses yang melahirkan keaktifan jasmani dan dibuktikan dalam praktek dengan menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli, dalam hal ini adalah teknik *passing* bawah. Dalam hal ini kemampuan *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes *brumbach fore arm pass wall volley test*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

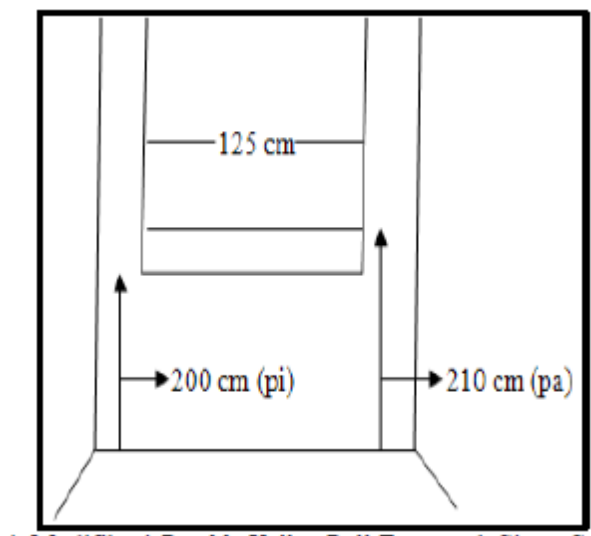
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Jatisawit sebanyak 30 siswa yang semuanya dipakai untuk penelitian. Seluruh populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sampel penelitian, sehingga disebut sebagai total sampling.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006: 49), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan untuk

mengukur kemampuan gerak dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Jatisawit merupakan modifikasi dan pengembangan berdasarkan instrumen yang baku. Ukuran tes sebelum dimodifikasi adalah merupakan sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (Suharno HP, 1985: 32)

Pembuatan instrumen disesuaikan dengan usia dan karakteristik populasi penelitian, dalam hal ini merupakan siswa kelas atas Sekolah Dasar. Modifikasi test untuk siswa Sekolah Dasar. Validitas tes sebesar 0,76 dan reliabilitas sebesar 0,82 (Subiman, 2012: 32)



Gambar 7. Modifikasi *Braddy Volley Ball Test* untuk Siswa Sekolah Dasar (Sumber: Subiman, 2012: 32)

Petunjuk pelaksanaan tes, adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan:

- 1) *Testi* berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan.

- 2) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit bola dilempar ke tembok sasaran (tidak di hitung), kemudian *testi* menjalankan *passing* atas bisa juga *passing* bawah sesuai dengan peraturan bermain ke arah sasaran yang berukuran lebar 125 cm dan tinggi untuk putri 200 cm dan putra 210 cm.
 - 3) *Testi* melakukan tes selama 1 menit berusaha memvoli bola ke arah petak sasaran sebanyak mungkin dengan *passing* atas dan *passing* bawah.
 - 4) Jika bola sulit dikuasai (bola jatuh di tanah), maka sebelum waktu habis *testi* segera melempar bola ke tembok dan melakukan *passing* lagi secepat-cepatnya.
 - 5) Jika ada aba-aba “stop” atau bunyi peluit yang kedua maka pelaksanaan tes berhenti.
- b. Penilaian:
- Tiap *testi* melakukan 2 kali giliran dengan nilai akhir hasil salah satu frekuensi terbanyak dari 2 giliran tersebut.
- c. Peralatan: Peluit, *Stopwatch*, bola voli ukuran “4”, Buku pencatat hasil.

2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu:

- a. *Pretest*: Seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit, secara urut satu persatu mengikuti tes awal kemampuan gerak dasar *passing* bawah.

- b. *Treatment*: Setelah melakukan *pretest*, peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit, diberikan tindakan dalam bentuk permainan bola pantul. *Treatment*/ tindakan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (2 kali dalam seminggu).
- c. *Posttest*: Seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit, secara urut satu persatu mengikuti tes akhir kemampuan gerak dasar *passing* bawah

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 21.0 for Windows Evaluation Version*.

1. Uji Prasyarat Analisis

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *chi-square*, menurut Suharismi Arikunto (2006: 290) rumus *chi-square* adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 = *chikuadrat*

fo = Frekuensi observasi (frekuensi yang diperoleh berdasarkan data)

fh = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria uji normalitas jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (sig 5 %) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (5%) maka sebaran berdistribusi tidak normal.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji- t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai p hitung lebih kecil dari p tabel, maka H_a ditolak, jika p hitung lebih besar dibanding p tabel maka H_a diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu :

$$t = \frac{[MD]}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

MD = *Mean deffrent*

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan subyek

Σ = Sigma / jumlah

(Sutrisno Hadi, 1990 : 45)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Jatisawit dapat dideskripsikan sebagai berikut:

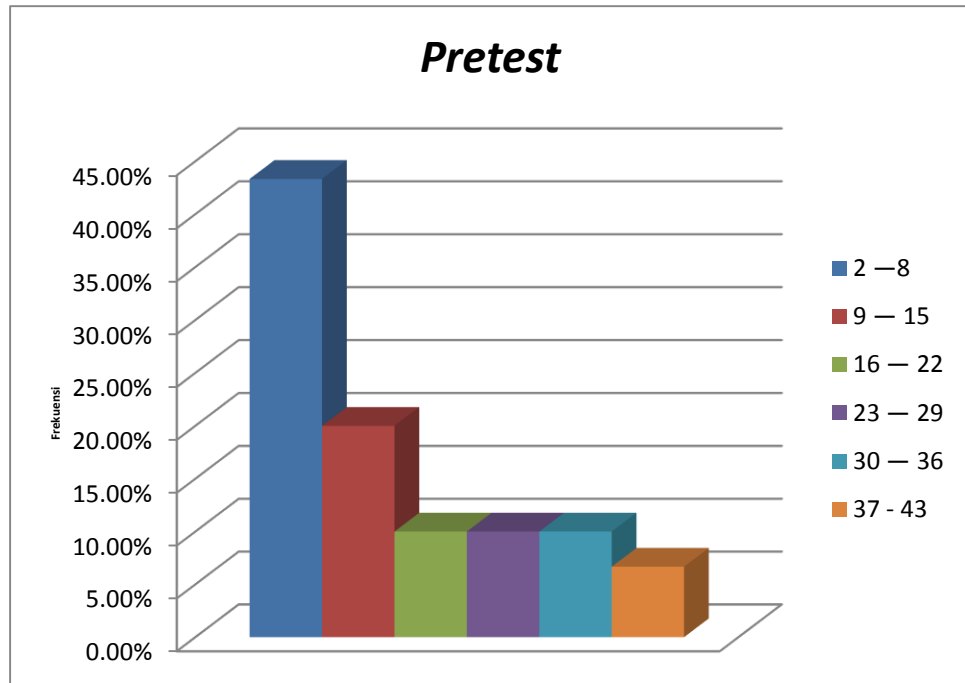
1. Distribusi Data Kemampuan *Passing* Bawah *Pretest*

Pelaksanaan *pretest* dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Februari 2020. Hasil penelitian kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 2; nilai maksimum = 40; rerata = 15,3; median = 11,5; modus = 3 dan *standard deviasi* = 11,85. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Passing* Bawah *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	37 – 43	2	6,67
2	30 – 36	3	10
3	23 – 29	3	10
4	16 – 22	3	10
5	9 – 15	6	20
6	2 – 8	14	43,33
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Distribusi Kemampuan *Passing Bawah* Saat *Pretest*

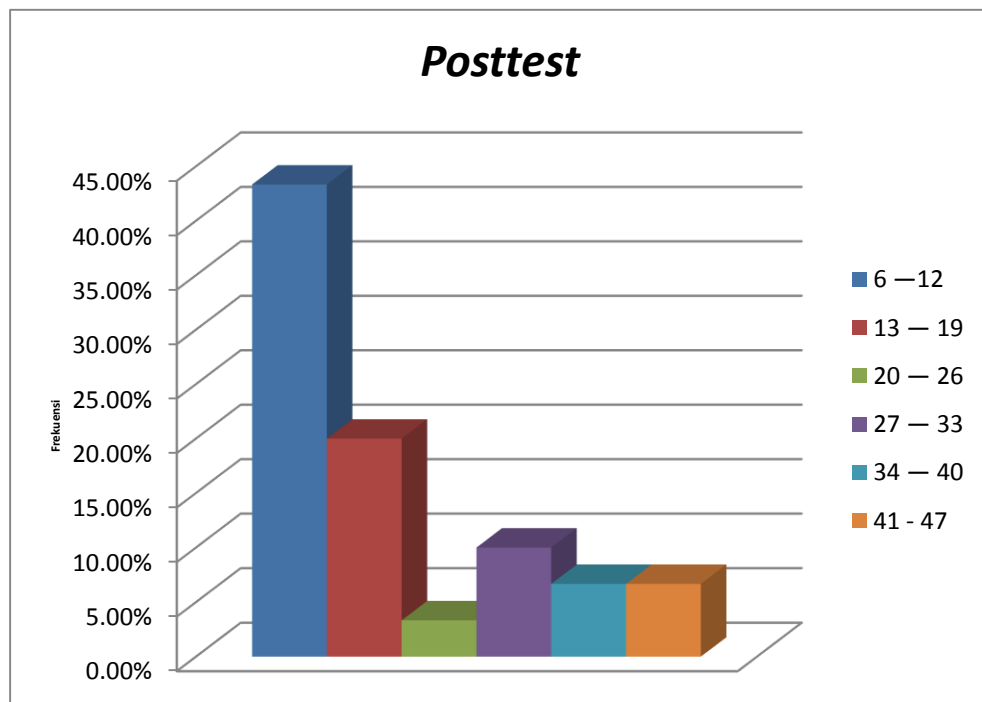
2. Distribusi Data Kemampuan *Passing Bawah* Saat *Posttest*

Pelaksanaan *posttest* dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Maret 2020. Hasil penelitian kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 5, nilai maksimum = 46; rerata = 18,83; median = 15; modus = 6 dan *standard deviasi* = 12,98. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Bawah Saat *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	40 – 46	2	6,67
2	33 - 39	5	16,67
3	26 – 32	3	10
4	19 – 25	1	3,33
5	12 – 18	6	20
	5 – 11	13	43,33
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Kemampuan *Passing* Bawah Saat *Posttest*

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Df	χ^2 tabel	χ^2 Hit	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	19	30,144	7,333	0,992	Normal
<i>Posttest</i>	18	28,869	11,800	0,857	Normal

Hasil pada tabel 3 di atas, diketahui data-data kemampuan *passing* bawah diperoleh nilai $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, jadi dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

b. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
<i>Passing</i> bawah	29	2,045	11,273	0,000	0,05

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (11,273) > t_{tabel} (2,045), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t

t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan “terdapat pengaruh pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit”.

B. Pembahasan

Permainan bola voli merupakan permainan di atas lapangan persegi empat yang berukuran 9 X 18 meter yang terdiri dari dua regu yang masing-masing beranggotakan 6 orang dengan cara mem-voli di udara dan melewatkan bola di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bola voli seorang pemain harus menguasai segala teknik dasar bola voli, salah satunya *passing* bola voli

Passing bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu diatas pergelangan tangan. Hasil observasi pengamatan saat pembelajaran teknik dasar *passing* bawah bola voli pada siswa di SD Negeri Jatisawit, penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik dan benar. Oleh karena itu metode bermain bola melalui net dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah.

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (11,273) > t_{tabel} (2,045), diartikan terdapat pengaruh pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit. Bermain bola melalui net dapat melatih anak secara terus-menerus

dalam memahami dalam melakukan *passing* bawah. Dengan bermain bola melalui net anak melakukan latihan gerakan sedetail mungkin sehingga akan mengetahui kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan dapat diperbaiki pada latihan selanjutnya. Selain itu pada bermain bola melalui net anak melakukan permainan, sehingga di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus-menerus akan meningkatkan ketepatan tangan dalam mengolah bola, sehingga kemampuan *passing* bawah anak menjadi meningkat.

Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Sesuai dengan pernyataan Ahmad Rithaudin (2016: 57) bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sehingga dengan bermain anak akan mengenal kondisi yang ada disekelilingnya. Yaitu benda, tumbuhan, binatang dan sebagainya. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain. Sehingga dengan adanya permainan sebagai aplikasi pemberian materi ajar akan

mampu menarik minat siswa sekaligus sebagai sarana meningkatkan kemampuan gerak dasar bermain siswa.

Upaya peningkatan yang ditimbulkan oleh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah tersebut merupakan pengaruh menjadi lebih baik, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan bermain bola melalui net menjadi salah satu metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah anak, yang terpenting adalah latihan yang terus menerus sesuai dengan prinsip latihan perlu adanya perencanaan program latihan dengan beban latihan dan intensitas dan durasi latihan sesuai dengan kemampuan kondisi fisik anak.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil latihan *passing* bawah ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai $t_{hitung} (11,273) > t_{tabel} (2,045)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SD Negeri Jatisawit mengenai data *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit.
2. Adanya pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan *passing* bawah, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru/pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin, salah satunya menggunakan bermain bola melalui net.
2. Bagi guru/pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *passing* bawah bola voli yang baik.
3. Bagi guru/pelatih agar selalu mengadakan tes kemampuan teknik dasar bola voli, sehingga kemampuan teknik dasar peserta didiknya dapat terus terpantau dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh bermain bola melalui net dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.

DAFTAR PUSTAKA


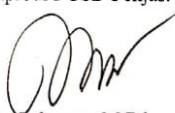
- A Sarumpaet, *et all.* 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mun & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan ketrampilan taktis dalam permainan bola voli*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Barbara & Bonnie, J.F. 2000. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo
- Barbara L. Viera. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- B. Suryosubroto. 2002. *Proses belajar mengajar di sekolah*. Jakarta: Rineka cipta.
- BS. Sriyono. 1995. *Metode penelitian sosial*. Bandung: Remaja Pasda Karya.
- Beustahl, Dieter. 1986. *Belajar bermain bola volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Cox Richard H. 1980. *Teaching volleybal minnesota*: Burgess Publissing Company.
- Depdiknas. 2004. *Petunjuk Pelaksanaan Tes Bolavoli*. Jakarta: Depdiknas
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Durrwachter. G. 1986. *Belajar dan berlatih sambil bermain bolavolley*. Jakarta: Gramedia.
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Statistik III*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono, 1988. *Coaching dan aspek psikologi dalam coaching*. Dirjen Dikti : Jakarta.
- Horst Backe. 1989. *Development and Status of Volleyball*. Coaches Manual I Lausanne = Federation Internasionale De Volly- Ball (FIVB). <http://ipankvolleyball.blogspot.com/2013/05/teknik-dasar-bolavolley>. html. Diunduh pada tanggal 12 Mei 2015 pukul 19.30 WIB

- Irwanto, Edi. 2016. Metode Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Pada Proses Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*
- Kleinmann Theo, Dkk. 1986. *Bola volley pembinaan teknik, taktik dan kondisi*. Jakarta: PT.Gramedia.
- Malaon Lubis, Akhmadi (2015) Pengembangan Pembelajaran Permainan Bola Voli Mini Siswa Kelas V SD N 142594 Sipolu-Polu Kecamatan Panyabungan Kabupaten Madina. *Jurnal Pendidikan Olahraga*
- Mardiyana, Junita. 2015. Pengaruh Permainan Bola Melalui Net terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul. *Skripsi*. FK UNNES
- Mawarti, Sri. 2009. Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Muhajir. 2003. *Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi*. Bandung: Yudisthira.
- Purnama, Edi. 2012. Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas V MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- PP. PBVSI. 1995. *Jenis-jenis permainan bola voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- Rithaudin, Ahmad. 2016. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal*. FIK UNY
- Robinson, Bonnie. 1993. *Bimbingan, petunjuk, dan teknik bermain bola voli*. Jakarata: Dahara Prize.
- Subarjah, Herman, 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subiman. 2012. Peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam permainan bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suhadi. 2004. *Pengaruh pembelajaran bola voli*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. 2005. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

- _____. 2007. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sajoto. M, 1988, *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik*, Semarang: IKIP Semarang.
- Suharno HP. 1979. *Dasar-dasar permainan bola volley*. IKIP Yogyakarta.
- _____. 1981. *Metodik melatih permainan bola volley*. IKIP Yogyakarta.
- Suryabrata, Sumadi. 2009. *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Taofik, Irfan. 2016. Latihan Dengan Menggunakan Permainan Net Untuk Meningkatkan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. *Skripsi*. FIK UNY.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 4-6*. Jakarta: Erlangga.
- Waluyaningsih, Jati. 2014. Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Bola Voli Mini Siswa Kelas IV SDN Klatakan 02 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal*. Jawa Timur
- Yudha M. Saputra. 1998. *Pengembangan kegiatan keolahragaan dan ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Yunus. M 1992. *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Bimbingan TAS

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092, 586168
<hr/>	
Nomor : 126/PGSD Penjas/XI/2019 Lamp : 1 Bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS	
Kepada Yth : Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :	
Nama	: Desyana Yudhanti
NIM	: 16604224017
Judul Skripsi	: Pengaruh Bermain Bola Dengan Net Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Jatisawit.
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 29 November 2019 Kaprodi PGSD Penjas.  Dr. Subagyo, M.Pd NIP. 19561107 198203 1 003	
Tembuan : 1. Prodi 2. Ybs	

Lampiran 2 Surat Ijin Permohonan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak Riky Dwihandaka, SPd.Kor., M.Or.
Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya:

Nama : Desyana Yudhanti
NIM : 16604224017
Program Studi : PGSD PENJAS
Judul TA : Pengaruh Bermain Bola Melalui Net Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Jatisawit

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TAS, dan (3) draf instrumen penelitian TAS.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Mengetahui,



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

Yogyakarta, 5 Februari 2020
Pemohon,



Desyana Yudhanti
NIM. 16604224017

Lampiran 3 Tanggapan Hasil Validasi Instrumen

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TAS

Nama : Desyana Yudhanti

NIM : 16604224017


Program Studi : PGSD PENJAS

Judul TAS : Pengaruh Bermain Bola Melalui Net Terhadap Kemampuan
Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri
Jatisawit

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.		Perlakuan atau bentuk bermain yang diberikan dari pertemuan pertama sampai akhir sama.
2.		Permainan pada volume dan intensitas.
	Komentar Umum/Lain-lain:	

Yogyakarta, 5 Februari 2020

Validator,



Riky Dwihandaka, SPd.Kor., M.Or.
NIP. 198211292015041001

Lampiran 4 Surat Permohonan observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/106/UN34.16/PP.01/2020
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Observasi

20 Februari 2020

Yth. Kepala SD NEGERI JATISAWIT

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama : Desyana Yudhanti
NIM : 16604224017
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi : Senin - Selasa, 24 - 25 Februari 2020
Judul / Keperluan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 550, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 147/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

20 Februari 2020

Yth. Kepala SD NEGERI JATISAWIT

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Desyana Yudhanti
NIM : 16604224017
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Bermain Bola Melalui Net Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Jatisawit
Waktu Penelitian : 27 Februari - 31 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT YANDIK KEC. GAMPING
SEKOLAH DASAR NEGERI JATISAWIT
Alamat : Jatisawit, Balecatur, Gamping, Sleman. 55295

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Jatisawit, Gamping, Sleman menerangkan :

Nama : Desyana Yudhanti
NIM : 16604224017
Program Studi : PGSD Penjas – SI
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Jatisawit, Gamping, Sleman dengan judul
“ PENGARUH BERMAIN BOLA MELALUI NET TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SD NEGERI JATISAWIT “

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jatisawit, 1 April 2020

Kepala Sekolah

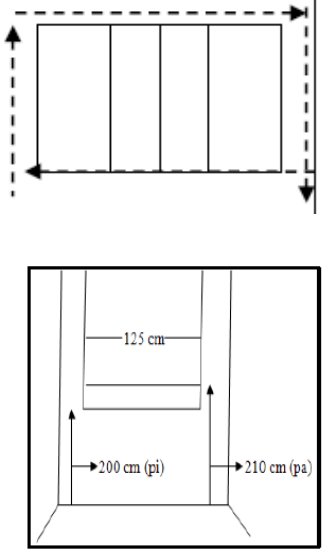


DRS. YUKTI PURWAN SARI PURNO

NIP. 19660803 200003 1 003

Lampiran 7 Program Latihan

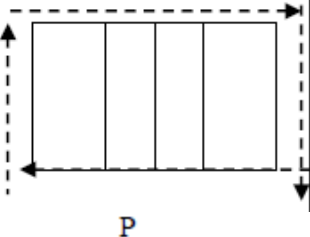
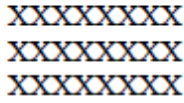
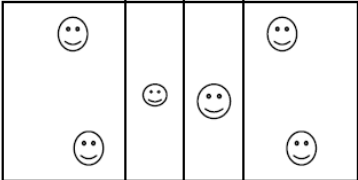
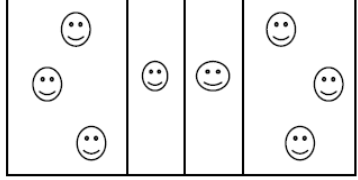
TES *PASSING* BAWAH BOLA VOLI *PRETTEST*

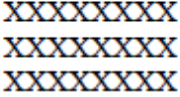
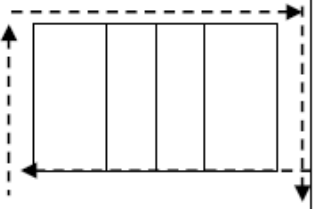
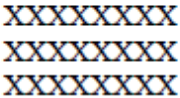
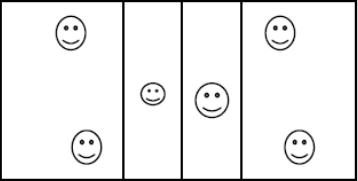
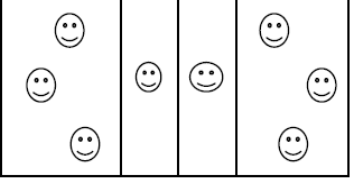
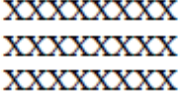
No	Tes	Gambar	Keterangan
	<i>Pretest</i>	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>  <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang Bola voli • Penjelasan <i>Pre-test</i> • <i>Jogging</i> • Melakukan tes <i>Passing</i> bawah Bola voli • Penenangan • Dibubarkan

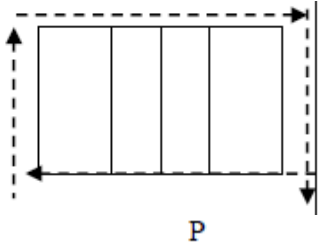
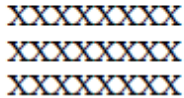
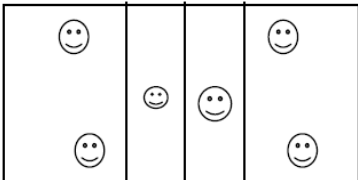
PROGRAM LATIHAN

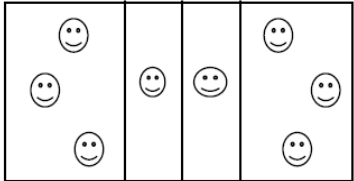
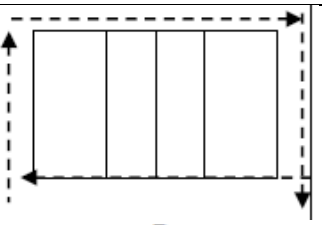
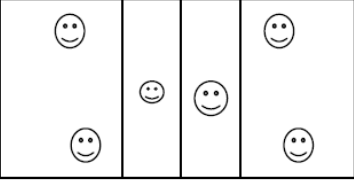
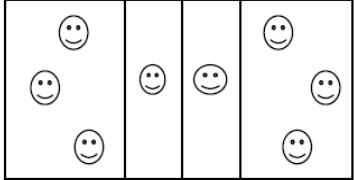
Program latihan bermain bola melalui net terhadap kemampuan *Passing* bawah dilakukan dalam 12 kali pertemuan (4 minggu) dengan 3 kali pertemuan setiap minggu adalah sebagai berikut :

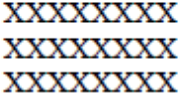
Program Latihan bermain bola melalui net terhadap kemampuan *Passing* bawah

No	Pertemuan	Kegiatan Eksperimen		Ket
1	1, 2,3	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Jogging</i> keliling lapangan Pemanasan Senam penguluran, penguatan dan pelepasan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> Pertama- tama membagi siswa ke dalam beberapa tim. Setiap tim terdiri dari 3 anak. Siswa harus dapat menerima <i>service</i> dari tim lawan menggunakan <i>Passing</i> bawah lalu bola di <i>Passing</i> ke temanya secara bergantian, Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. Bola dikembalikan kearah lawan yang berdiri di seberang net dan bolanya harus melewati atas net, Setelah itu bergantian dengan tim selanjutnya. Masing- masing tim melakukan sebanyak 3 set. <p>1. Frekuensi : 10 X sevis (1 set) 2. Istirahat : 5 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan permianan Bola voli (4 vs 4) 1 set kemenangan dengan 	 <p style="text-align: center;">P</p>   	<i>Passing</i> bawah

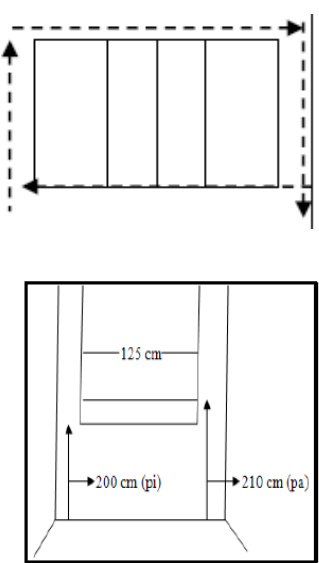
		<p>menerapkan dominan <i>Passing</i> bawah</p> <p>C. pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> Pendinginan <p>D. Dibubarkan</p>	<p>P</p> 	
3	4, 5,6	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> keliling lapangan • Pemanasan • Senam penguluran, penguatan dan pelepasan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertama- tama membagi siswa ke dalam beberapa tim. • Setiap tim terdiri dari 3 anak. • Siswa harus dapat menerima <i>service</i> dari tim lawan menggunakan <i>Passing</i> bawah lalu bola di <i>Passing</i> ke temanya secara bergantian, • Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. • Bola dikembalikan kearah lawan yang berdiri di seberang net dan bolanya harus melewati atas net, • Setelah itu bergantian dengan tim selanjutnya. • Masing- masing tim melakukan sebanyak 3 set. <ul style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi : 15 X servis (1 set) 2. Istirahat : 5 menit • Latihan permianan Bola voli (4 	 <p>P</p>    <p>P</p> 	<p><i>Passing</i> bawah bola voli</p>

		<p>vs 4) 2 set kemenangan dengan menerapkan dominan <i>Passing</i> bawah</p> <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> Pendinginan <p>D. Dibubarkan</p>		
4	7, 8,9,	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> keliling lapangan <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Senam penguluran, penguatan dan pelepasan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertama- tama membagi siswa ke dalam beberapa tim. • Setiap tim terdiri dari 3 anak. • Siswa harus dapat menerima <i>service</i> dari tim lawan menggunakan <i>Passing</i> bawah lalu bola di <i>Passing</i> ke temanya secara bergantian, • Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. • Bola dikembalikan kearah lawan yang berdiri di seberang net dan bolanya harus melewati atas net, • Setelah itu bergantian dengan tim selanjutnya. • Masing- masing tim melakukan sebanyak 3 set. <ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi : 20 X servis (1 set) 2. Istirahat : 5 menit <ul style="list-style-type: none"> • Latihan permianan Bola voli (4 vs 4) 2 set kemenangan dengan menerapkan dominan <i>Passing</i> 	 <p>P</p>  	<i>Passing</i> bawah bola voli

		<p>bawah</p> <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> Pendinginan <p>D. Dibubarkan</p>	 <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	
5	10, 11,12,	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> keliling lapangan • Pemanasan • Senam penguluran, penguatan dan pelepasan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertama- tama membagi siswa ke dalam beberapa tim. • Setiap tim terdiri dari 3 anak. • Siswa harus dapat menerima <i>service</i> dari tim lawan menggunakan <i>Passing</i> bawah lalu bola di <i>Passing</i> ke temanya secara bergantian, • Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. • Bola dikembalikan kearah lawan yang berdiri di seberang net dan bolanya harus melewati atas net, • Setelah itu bergantian dengan tim selanjutnya. • Masing- masing tim melakukan sebanyak 3 set. <ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi : 20 X servis (1 set) 2. Istirahat : 5 menit 	 <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>  	<p><i>Passing</i> bawah bola voli</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Latihan permianan Bola voli (4 vs 4) 3 set kemenangan dengan menerapkan dominan <i>Passing</i> bawah <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Stretching</i> Pendinginan <p>D. Dibubarkan</p>	<p>P</p> 	
--	--	--	--	--

TES *PASSING* BAWAH BOLA VOLI *POSTTEST*

No	Tes	Gambar	Keterangan
	<i>Posstest</i>	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>  <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang Bola voli • Penjelasan <i>Pre-test</i> • <i>Jogging</i> • Melakukan tes <i>Passing</i> bawah Bola voli • Penenangan • Dibubarkan

Lampiran 8 Data Penelitian

Resp	Nama	Jk	<i>Prettest</i>	<i>Psttest</i>
1	Aisyah Nita Maharani	P	3	6
2	Fitri Nur Hidayah	P	4	6
3	Sifa Putri Nur Aini	P	3	5
4	Syadida Khoirun Nisa	P	2	6
5	Bara syifa Queenta Ayu Dewantara	P	8	11
6	Fatin Husniyah Saumi	P	13	17
7	Martini Laras Estri Maiyati	P	4	7
8	Meidiana Radisty	P	4	6
9	Mikayla Najihannisa	P	7	8
10	Naufa Rihaadatul 'Aisyah	P	3	6
11	Olivia Dias Aurazzanda	P	8	10
12	Aisyah Halimatus Sa'ddiyah	P	6	8
13	Deztiana Shifa Wulandari	P	22	26
14	Mulia Az Zahra Arifatunnisa	P	11	13
15	Munijatun Azkiyah	P	13	15
16	Naifa Lathifa Raihanna	P	7	9
17	Cinta Manda Qurora	P	38	43
18	Evanie Shintya Putri	P	25	32
19	Kasih Manda Qurora	P	21	30
20	Mayla Salma Ramadhani	P	27	33
21	Naura Siffa Dafa Calista	P	14	17
22	Oktafiana Bunga Damarantri	P	12	15
23	Prita Revika Rahma Arlita	P	40	46
24	Bunga Suci Dinanti	P	34	38
25	Flarasi Namira Pawestri	P	33	37
26	Siska Dewi Setianingrum	P	11	15
27	Galang Rizky Ramadhan	L	33	37
28	Rafif Sofian Adiwirangga	L	29	33
29	Dicky Fandika	L	17	20
30	Ixbal Perdana	L	7	10

Lampiran 9 Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics		<i>Prettest</i>	Posttest
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		15,3000	18,8333
Median		11,5000	15,0000
Mode		3,00 ^a	6,00
Std. Deviation		11,85298	12,98562
Minimum		2,00	5,00
Maximum		40,00	46,00
Sum		459,00	565,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		<i>Prettest</i>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	1	3,3	3,3	3,3
	3,00	3	10,0	10,0	13,3
	4,00	3	10,0	10,0	23,3
	6,00	1	3,3	3,3	26,7
	7,00	3	10,0	10,0	36,7
	8,00	2	6,7	6,7	43,3
	11,00	2	6,7	6,7	50,0
	12,00	1	3,3	3,3	53,3
	13,00	2	6,7	6,7	60,0
	14,00	1	3,3	3,3	63,3
	17,00	1	3,3	3,3	66,7
	21,00	1	3,3	3,3	70,0

22,00	1	3,3	3,3	73,3
25,00	1	3,3	3,3	76,7
27,00	1	3,3	3,3	80,0
29,00	1	3,3	3,3	83,3
33,00	2	6,7	6,7	90,0
34,00	1	3,3	3,3	93,3
38,00	1	3,3	3,3	96,7
40,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	1	3,3	3,3	3,3
6,00	5	16,7	16,7	20,0
7,00	1	3,3	3,3	23,3
8,00	2	6,7	6,7	30,0
9,00	1	3,3	3,3	33,3
10,00	2	6,7	6,7	40,0
11,00	1	3,3	3,3	43,3
13,00	1	3,3	3,3	46,7
15,00	3	10,0	10,0	56,7
17,00	2	6,7	6,7	63,3
20,00	1	3,3	3,3	66,7
26,00	1	3,3	3,3	70,0
30,00	1	3,3	3,3	73,3
32,00	1	3,3	3,3	76,7
33,00	2	6,7	6,7	83,3
37,00	2	6,7	6,7	90,0
38,00	1	3,3	3,3	93,3
43,00	1	3,3	3,3	96,7
46,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 10 Uji Normalitas

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

Prettest

	Observed N	Expected N	Residual
2,00	1	1,5	-,5
3,00	3	1,5	1,5
4,00	3	1,5	1,5
6,00	1	1,5	-,5
7,00	3	1,5	1,5
8,00	2	1,5	,5
11,00	2	1,5	,5
12,00	1	1,5	-,5
13,00	2	1,5	,5
14,00	1	1,5	-,5
17,00	1	1,5	-,5
21,00	1	1,5	-,5
22,00	1	1,5	-,5
25,00	1	1,5	-,5
27,00	1	1,5	-,5
29,00	1	1,5	-,5
33,00	2	1,5	,5
34,00	1	1,5	-,5
38,00	1	1,5	-,5
40,00	1	1,5	-,5
Total	30		

Posttest

	Observed N	Expected N	Residual
5,00	1	1,6	-,6
6,00	5	1,6	3,4
7,00	1	1,6	-,6
8,00	2	1,6	,4
9,00	1	1,6	-,6
10,00	2	1,6	,4
11,00	1	1,6	-,6
13,00	1	1,6	-,6
15,00	3	1,6	1,4
17,00	2	1,6	,4
20,00	1	1,6	-,6
26,00	1	1,6	-,6
30,00	1	1,6	-,6
32,00	1	1,6	-,6
33,00	2	1,6	,4
37,00	2	1,6	,4
38,00	1	1,6	-,6
43,00	1	1,6	-,6
46,00	1	1,6	-,6
Total	30		

Test Statistics

	<i>Prettest</i>	Posttest
Chi-Square	7,333 ^a	11,800 ^b
df	19	18
Asymp. Sig.	,992	,857

a. 20 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,5.

b. 19 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,6.

Lampiran 11 Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Prettest</i>	15,3000	30	11,85298	2,16405
	<i>Posttest</i>	18,8333	30	12,98562	2,37084

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Prettest & Posttest</i>	30	,995	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Prettest - Posttest</i>	3,53333	1,71672	,31343	4,17437	2,89230	11,273	29	,000

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Desyana Yudhanti
 NIM : 16604224011
 Program Studi : PGSD Penjara
 Jurusan : POR
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	5/12 2019	Monev awal dan latar belakang.	f
2	12/12 2019	Revisi latar belakang dan isi tulis.	f
3	26/12 2019	Identifikasi masalah.	f
4	7/1 2020	Revisi Bab 1 dan Identifikasi.	f
5	13/1 2020	Bab 2 bagian teori.	f
6	21/1 2020	Revisi bagian teori + bab 3.	f
7	30/1 2020	Bab 3 dan treatment penelitian.	f
8.	13/1 2020	Dilampirkan surat ijin dilampirkan lebih awal buat abstrak. Daftar di dll agar lengkap baru daftar ujian.	f

Mengetahui
 Koord. Prodi PGSD Penjara.


 Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
 NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 12 Dokumentasi



