

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DENGAN
MENGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA N 3 PURWOKERTO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Dwi Sukma Wahyu Rayno
16601244026

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DENGAN
MENGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMA N 3 PURWOKERTO**

Oleh

Dwi Sukma Wahyu Rayno

NIM 16601244026

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 3 Purwokerto

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan ialah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 3 Purwokerto yang berjumlah 24 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (10,269) > t_{tabel} (2,068)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian disimpulkan terdapat Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 3 Purwokerto”.

Kata kunci: Keterampilan Passing Bawah, Metode Bermain Bola Pantul, Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Dwi Sukma Wahyu Rayno

NIM :16601244026

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan
Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta
Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 3 Purwokerto

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, Mei 2020
Yang menyatakan



Dwi Sukma Wahyu Rayno
NIM 16601244026

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Metode
Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli
di SMA N 3 Purwokerto**

Disusun Oleh:

Dwi Sukma Wahyu Rayno

NIM 16601244026

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

Yogyakarta, 27 Mei 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dra. Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 19590607 198703 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Metode
Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli
di SMA N 3 Purwokerto**

Disusun Oleh:

Dwi Sukma Wahyu Rayno

NIM 16601244026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		26/06/2020
Yuyun Ari Wibowo, M. Or Sekretaris		25/06/2020
Dr. Suhadi, M.Pd Penguji		25/06/2020

Yogyakarta, 27 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 berpikir menang atau kalah, yang terpenting adalah melakukan yang terbaik tanpa penyesalan.” (*A Barefoot Dream*)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya ayah saya yang bernama Kusworo dan ibu saya yang bernama Kamsini, yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini. Untuk saudaraku Fyea Mardiana yang menjadi partner yang baik serta selalu memberikan pelajaran untuk saya menjadi lebih baik lagi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 3 Purwokerto” dengan baik.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini di sampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dra. Sri Mawarti, M.Pd selaku ketua penguji, Yuyun Ari Wibowo, M. Or selaku seketaris penguji, dan Dr. Suhadi, M.Pd selaku penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
2. Dra. Sri Mawarti, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
3. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

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

Yogyakarta, Mei 2020

Dwi Sukma Wahyu Rayno
NIM. 16601244026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURATPERNYATAAN	iii
SURAT 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	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	25
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Polulasi dan Sampel Penelitian.....	29

D. Waktu dan Tempat Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
F. Uji Coba Instrumen	32
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	43
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah <i>Pretest</i>	38
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Passing</i> Bawah <i>Posttest</i>	40
Tabel 3 Uji Normalitas	41
Tabel 4. Uji Homogennitas	42
Tabel 5 Uji t	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah	14
Gambar 2. <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Stimulus Panjang (Bola Pantul)..	16
Gambar 3. One-Group Pretest-Posttest Design.....	27
Gambar 4. Modifikasi <i>Braddy Volley Ball Test</i>	31
Gambar 5. Diagram Distribusi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Saat <i>Pretest</i> ...	39
Gambar 6. Diagram Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Saat <i>Posttest</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	52
Lampiran 2. Surat Permohonan Pembimbing TAS	69
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi	71
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	73
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	74
Lampiran 6. Kartu Bimbingan TAS.....	75
Lampiran 7. Hasil Pre-Test dan Post-Test	76
Lampiran 8. Statistika Data Penelitian.....	77
Lampiran 9. Uji Normalitas	79
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 11. Uji t.....	81
Lampiran 12. Dokumentasi.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia dan keberhasilan pembangunan. Negara dapat mencapai pembangunan apabila seluruh komponen bangsa memiliki kesamaan tujuan untuk mensukseskan pembangunan, keberhasilan pembangunan dapat optimal ditunjang oleh kualitas sumber daya manusia yang sehat dan bugar. Kesehatan dan kebugaran dapat diwujudkan dengan cara melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Dalam hubungannya dengan pembentukan kualitas sumber daya manusia, pemerintah memberlakukan Pembelajaran Penjasorkes ke dalam setiap jenjang pendidikan SD/MI sampai SMA/SMK.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pilar tujuan Pendidikan Nasional (UU. RI. Nomor. 20 tahun 2003), sehingga Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan hukumnya wajib dilaksanakan di setiap jenjang sekolah SD/MI sampai SMA/SMK. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan dapat mewujudkan bangsa yang sehat baik jasmani maupun rohani dan berkualitas. Pendidikan menengah termasuk di dalamnya Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah Pendidikan pada jalur formal yang merupakan bagian dari sistem Pendidikan Nasional dan diselenggarakan.

Tujuan untuk mengembangkan bakat, sikap dan kemampuan serta memberikan keterampilan dasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat. Pendidikan menengah diselenggarakan untuk memberikan persiapan bagi peserta didik untuk persiapan mengikuti Pendidikan yang lebih tinggi.

Guru dalam pelaksanaan pembelajaran harus berpedoman pada kurikulum, sehingga diharapkan peserta ekstrakurikuler dapat mencapai standar kompetensi. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang guru dituntut kreatif dan inovatif dalam kegiatan, baik dalam pengguna alat dan metode sehingga dapat menciptakan suasana yang bermakna dan menyenangkan bagi peserta ekstrakurikuler. Belajar akan lebih bermakna dan menyenangkan bila peserta ekstrakurikuler mengalami serta melakukan.

Guru dalam menyampaikan kegiatan jasmani dituntut dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, sportivitas, menanamkan pendidikan karakter (nilai-nilai disiplin, sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut seorang guru dituntut dapat menyajikan adanya menggunakan alat dan metode pembelajaran yang tepat. Dengan menggunakan alat dan metode yang tepat guru dapat mempermudah penyampaian materi pada peserta ekstrakurikuler. Penggunaan alat diterapkan pada semua mata pelajaran termasuk mata pelajaran Penjasorkes. Pelaksanaan dapat dilakukan dengan latihan-latihan bermain dan bertanding.

Pembelajaran penjasorkes memiliki dua materi yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler, dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan pada saat jam pelajaran sekolah. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang lebih menekankan pada pemahaman, penguasaan

kemampuan, dan keterampilan diberbagai cabang olahraga. Teknik dalam permainan bolavoli merupakan faktor yang sangat penting. Suharno (1981: 51) mengatakan bahwa, penguasaan teknik dasar.

Bermain bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, teknik dan mental. Menurut M. Yunus (1992: 68) teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Penguasaan teknik dasar bola voli dan sebuah kondisi fisik yang baik tidaklah mudah. Perlu latihan keras yang dimulai sejak dini. Jika teknik dasar telah dimiliki dengan baik maka akan dapat bermain bola voli dengan baik pula. Hal ini sudah wajar untuk dimiliki oleh setiap atlet dari berbagai macam cabang olahraga.

Pada permainan bolavoli, teknik dasar merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler SD/MI sampai SMA/SMK. Dengan menguasai teknik dasar bermain bolavoli, diharapkan peserta ekstrakurikuler akan memiliki keterampilan bermain bolavoli. Menurut pendapat Nuril Ahmadi, (2007: 19). Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik dasar bermain bolavoli meliputi *passing*, *service*, *smash* dan *block*. *Passing* merupakan teknik dasar bolavoli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya dalam lapangan

permainan sendiri. Disamping itu juga, *passing* sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik, jika didukung *passing* yang baik dan sempurna.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi peserta ekstrakurikuler atau pemain pemula. *Passing* bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna. Agar peserta ekstrakurikuler mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah Lembaga Pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilakukan di sekolah maupun luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993: 22). SMA N 3 Purwokerto merupakan salah satu sekolah yang memberikan wadah ekstrakurikuler, salah satunya ekstrakurikuler bolavoli. Di SMA N 3 Purwokerto

sebenarnya banyak peserta yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yaitu berjumlah 24 peserta didik.

Hasil observasi awal, pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA N 3 Purwokerto masih terlihat dalam melakukan *passing* bawah masih asal-asalan atau hanya sekedar melambungkan bola, dan masih ada yang mengalami kegagalan dalam melakukan *passing* bawah, misalnya bola menyangkut di net atau melampaui net. Kesalahan lain yang sering dilakukan di antaranya, pada saat melakukan *passing* bawah bola terlalu rendah sehingga peserta ekstrakurikuler kurang memikirkan ke arah toser atau setter, sehingga peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bawah kurang baik. Jika diatasi, maka akan merugikan bagi tim pada saat pertandingan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab rendahnya tingkat akurasi *passing* bawah dan gagal dalam mengeksekusi *passing* bawah. Peserta ekstrakurikuler dalam melakukan eksekusi gerakan terkesan tergesa-gesa, sikap awal yang salah, rangkaian gerakan yang tidak luwes, perkenaan tangan pada bola tidak tepat, konsentrasi yang buyar, target *passing* bawah yang tidak tepat, tingkat akurasi rendah, dan kurang konsisten pada hasil yang diperoleh. Peserta ekstrakurikuler pada saat berlatih *passing* bawah tidak berkonsentrasi dengan baik terhadap rangkaian gerak dan tujuan *passing* bawah.

Kegiatan ekstrakurikuler, teknik dasar permainan bolavoli telah diajarkan dan dilatih dengan cukup baik dan cukup benar tapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Masih banyak peserta ekstrakurikuler yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar. Keterampilan teknik dasar permainan

bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli dirasa masih kurang adanya variasi pemberian metode yang menarik yang membuat peserta ekstrakurikuler lebih antusias lagi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Seorang pelatih harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh peserta ekstrakurikuler, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk bermain. Bentuk bermain yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yaitu permainan bola pantul.

Pelaksanaan bola pantul, yaitu bola harus dipantulkan terlebih dahulu ke atas lantai sebelum di bola *passing* bawah. Bola yang dipantulkan terlebih dahulu ke atas lantai tidak akan keras pada saat akan di *passing* bawah, dengan metode ini diharapkan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bawah dapat meningkat pada pelatihan *passing* bawah. Keterampilan teknik dasar *passing* bawah bolavoli merupakan hal terpenting untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler. Bermain bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam pembelajaran permainan bolavoli di SMA Negeri 3 Purwokerto. Dengan bentuk latihan permainan bola pantul ini kemungkinan peserta ekstrakurikuler akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, peserta ekstrakurikuler akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat peserta

ekstrakurikuler bergerak aktif dalam pembelajaran bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler khususnya materi passing bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian eksperimen yang akan penulis beri judul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 3 Purwokerto.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Peserta ekstrakurikuler yang mengikuti ekstrakurikuler masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.
2. Belum adanya metode yang variatif dan menarik untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam ekstrakurikuler di SMA N 3 Purwokerto.
3. Belum adanya penelitian tentang peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan metode bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto.

C. Batasan Masalah

Dari masalah-masalah yang telah diidentifikasi di atas, supaya tidak menyimpang dari masalahnya maka masalahnya difokuskan pada:

“Peningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: “Apakah ada peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli setelah diberikan dengan metode bermain pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 3 Purwokerto?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ”Adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto.”

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat segi teoritis

- a. Untuk mendapat temuan baru tentang bagaimana meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli dengan menggunakan metode bermain.
- b. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai dasar pijakan untuk mengembangkan penelitian-penelitian sejenis.

2. Manfaat segi praktis

- a. Bagi Peserta ekstrakurikuler
 - 1) Peserta ekstrakurikuler tidak takut dalam melakukan *passing* bawah.
 - 2) Meningkatkan keterampilan gerak peserta ekstrakurikuler terutama

dalam penguasaan teknik *passing* bawah.

b. Bagi Guru

- 1) Untuk mencari alternatif pembelajaran yang lebih mudah, efektif, dan kreatif sehingga peserta ekstrakurikuler lebih antusias mengikuti pembelajaran penjasorkes.
- 2) Untuk mengetahui hasil pembelajaran yang dicapai peserta ekstrakurikuler sebelum dan sesudah menggunakan metode bermain.

c. Bagi Sekolah

Menciptakan situasi yang kondusif untuk meningkatkan hasil pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes khususnya bolavoli materi *passing* bawah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Keterampilan Passing Bawah Bolavoli

a. Hakikat Keterampilan

Terampil diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai *indikator* dari suatu tingkat kemahiran. Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktivitas gerak/suatu tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang di dapat melalui belajar untuk tujuan tertentu. Menurut Singer (Amung 1999: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Sedangkan menurut Arma Abdullah (1985: 3) seseorang dikatakan sangat terampil bila ia bergerak secara efisien dan efektif atau bila ia nampak mempunyai potensi yang baik untuk melaksanakan satu gerak khusus. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Suatu keterampilan baru dapat diperoleh atau dikuasai, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Menurut Sage dalam Hari Amirullah (2003: 17), semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin baik keterampilannya.

Menurut Hottinger (Hari Amirullah, 2003: 18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu: a) keterampilan phylogenetic, adalah keterampilan yang dibawa anak sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut. b) keterampilan ontogenetic, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan. Sedangkan menurut Amung ma'mun dan Yudha (2000: 58) "Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan". Sehingga pada intinya suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: 1) adanya kemauan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, 2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, 3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi.

Amung Ma'mum dan Yudha (2000: 67) mengatakan bahwa, "Berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan motorik kasar (gross motor skill) dan

keterampilan motorik halus (fine motor skill)”.
a. Keterampilan motorik kasar/ Gross motor skill

Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot besar dan ketepatan gerak tidak begitu penting untuk diperhatikan. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat.

b. Keterampilan motorik halus/ fine motor skill

Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot kecil terutama yang melibatkan koordinasi mata dan tangan, serta memerlukan tingkat derajat ketepatan yang tinggi pada gerakan tangan dan jari. Contoh: melempar dan menangkap

Menurut Fitts dan Posners, belajar keterampilan gerak cenderung lebih menekankan pada tingkat penguasaan. Tahap ini dibagi menjadi tiga, antara lain:

a. Tahap kognitif/ Cognitive stage

Tahap ini merupakan tahap pemahaman, bagaimana konsep-konsep dipahami. Tahap kognitif sifatnya lebih pada pengetahuan.

b. Tahap asosiatif/ Asosiative stage

Dengan adanya pemahaman yang sudah dicoba diasosiasikan, dan diimplementasikan sesuai dengan kemampuannya yang masih banyak mengalami kesalahan.

c. Tahap otomatis/ Autonomous stage

Pada tahap ini hasil gerakan merupakan suatu gerakan yang sudah otomatis, karena sudah banyak dilatih sehingga terlihat seakan-akan gerakan tersebut tanpa dipikir, padahal karena hasil dari latihan yang kontinyu.

Sedangkan menurut Amung Ma'mum dan Yudha (2000: 83) "Ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar keterampilan gerak, yaitu: (a) tahapan verbal-kognitif, (b) tahapan motorik, dan (c) tahapan otomatisasi". Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan akan diperoleh dan akan terbentuk dengan baik jika dilatih secara terus menerus, efisien, dan efektif sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah ada.

b. Hakikat Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli

Passing

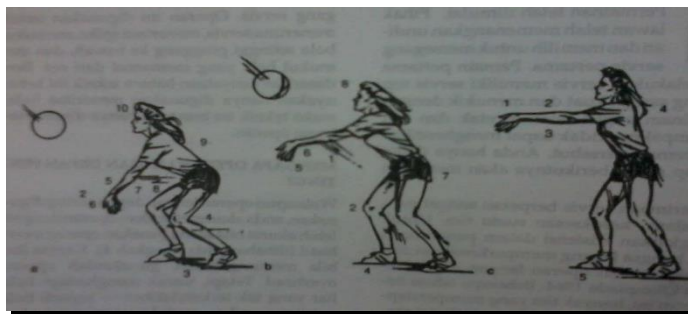
Menurut M. Yunus (1992: 122), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007:22). Berdasarkan pada macam teknik dasar *passing* dalam permainan bolavoli, maka teknik *passing* dibedakan meliputi teknik *passing* atas dan teknik *passing* bawah. Reynaud (2011:81) menyatakan *passing* merupakan sebuah Teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan.

Menurut Barbara L Viera & Bonnie J (2000 : 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus di pelajari lebih tegasnya Barbara & Bonnie mengatakan bahwa "operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang *servis*.

Operan ini digunakan untuk menerima *servis* , menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net”.

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

Berdasarkan definisi diatas dapat di ketahui bahwa Teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.



Gambar 1. Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah.
(Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson 2000: 20)

2. Hakikat Bermain Bola Pantul

Bermain merupakan suatu peristiwa hidup yang digemari oleh anak-anak hingga orang dewasa yang pada dasarnya menimbulkan rasa senang, gembira, banyak bergerak dan riang. Pada saat anak bermain, anak akan memperoleh

pengalaman yang sangat berharga untuk menuju proses kedewasaannya kelak. Disamping itu dengan bermain mendukung perkembangan ketrampilan gerakan motorik kasar maupun motorik halus serta perkembangan kognitif anak, dengan demikian perkembangan kognitif yang optimal akan dicapai oleh anak, karena pada dasarnya perkembangan kognitif terjadi sebagai hasil dari adanya interaksi antara pengaruh lingkungan sebagai faktor eksternal dengan pengaruh kematangan organisme sebagai faktor internal.

Menurut P. Hari Wibowo (2009), mengatakan bahwa Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain juga dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Istilah bermain dapat dikatakan sebagai kegiatan yang dilakukan menggunakan alat atau tanpa alat yang memberikan pengertian memberikan informasi, memberikan kesenangan dan memberikan imajinasi unik. Dengan bermain si anak akan memiliki kemampuan untuk memahami setiap konsep secara ilmiah tanpa adanya paksaan.

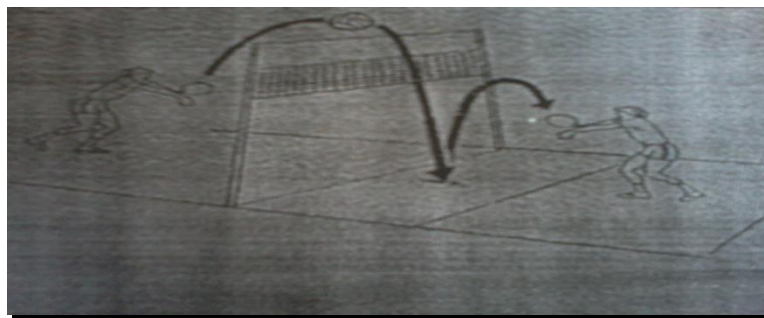
Menurut Yuyun Ari Wibowo (2010: 15) bermain merupakan salah satu aktivitas yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan bermain, anak dapat mengembangkan otot halus, meningkatkan penalaran dan memahami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

Menurut Huizinga (melalui skripsi Betut Sendra W 2013: 7) bermain adalah tindakan atau kesibukan sukarela yang dilakukan pada batas-batas tempat

dan waktu. Dalam pengertian yang dijabarkan ini mempunyai pemaknaan bahwa kesukarelaan bisa terjalin apabila ada stimulus. Sebenarnya pendekatan bermain memang dirasa sangat efektif karena cakupan bermain dapat berlaku untuk semua kalangan umur.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu bentuk aktivitas yang sukarela yang menggembirakan bagi peserta didik dan dapat meningkatkan perkembangan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor peserta ekstrakurikuler.

Menurut Durrwatcher (1986: 52) yang dikutip oleh Eri Rasmiyatun (2011: 13) menyebutkan salah satu metode belajar atau berlatih permainan bolavoli dalam bentuk permainan adalah *passing* bawah menggunakan stimulus panjang. Pelaksanaannya pada saat bola akan di *passing* bawah oleh pasangannya, bola dibiarkan memantul terlebih dahulu kelantai baru kemudian di *passing* dan diarahkan ke pasangannya secara terus menerus.



Gambar 2. *Passing* Bawah Menggunakan Stimulus Panjang
(Bola Pantul)

Kelebihan dari latihan menggunakan stimulus panjang (bola pantul) adalah sebagai berikut:

- a. Peserta ekstrakurikuler yang belum terampil melakukan *passing* bawah sangat cocok, karena bola yang diterima saat akan di *passing* lebih pelan daripada bola yang datang langsung *dipassing*.
- b. Berlatih secara bertahap sehingga beban sangat ringan.
- c. Peserta ekstrakurikuler akan lebih mudah untuk berlatih dan mudah dipahami karena latihan yang diberikan dari yang mudah ke yang sulit.
- d. Karena datangnya bola pantul lebih rendah sehingga memaksa peserta ekstrakurikuler untuk menekuk lututnya pada saat akan melakukan *passing* bawah.

Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 139) yang dikutip oleh Agung Priyono, “Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi”.

Dengan bentuk latihan permainan bola pantul ini kemungkinan peserta ekstrakurikuler akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, peserta ekstrakurikuler akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat peserta ekstrakurikuler bergerak aktif dalam pembelajaran bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler khususnya materi *passing* bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi peserta ekstrakurikuler.

3. Hakikat Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 6) latihan adalah suatu proses

penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, dan aturan, sehingga tujuan dapat mencapai tepat waktu. Menurut Sukadiyanto (2010: 23) secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Menurut Suharno yang dikutip oleh Joko Pekik (2002: 11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) sasaran latihan dan tujuan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Tjalik Soegiarto (2002: 4) pengertian latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas

psikis seseorang.

Menurut Ade Rai (2006: 21) pengertian latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, maupun latihan aerobik, merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh.

Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (2007 : 1) Pengertian latihan (training) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Sukadiyanto dalam bukunya yang berjudul Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) Pengertian latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Berdasarkan definisi diatas latihan fisik adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan fisik, kualitas psikis, dan kesiapan peserta dalam melakukan aktivitas fisik.

4. Karakteristik Peserta Didik

Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan power, kecepatan speed, kelincahan agility, dan daya tahan endurance. Beberapa komponen tersebut harus di miliki oleh para permainan karena dalam permainan bola voli lebih cenderung berlangsung dalam tempo yang cepat. Dalam permainan bola voli, fisik yang kuat tidak

terlepas dari peran komponen biomotorik yakni unsure kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu 21 reaksi, dan keseimbangan. Namun pemain bola voli mempunyai fisik kuat saja tidak cukup, harus di dukung dengan teknik memukul bola hit the ball, teknik menghadang pukulan dan teknik passing serta teknik melakukan servis. Pada permainan bola saat ini dukungan mental yang kuat memiliki peran strategis, karena tantangan masing-masing pemain tidak hanya pada fisik saja namun psikologis atau mental, artinya tidak mudah putus asa, penuh semangat dan kompak, kepribadian pemain sangat menentukan untuk meraih prestasi, sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Maksun dalam buku permainan bola voli Surabaya: Graha Pustaka Media Utama, 2013, p. 4. Fisik, mental, dan teknik yang kuat masih belum maksimal tanpa di dukung oleh strategi perorangan dan strategi tim yang bagus dari pihak pelatih. Untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi dalam permainan bola voli diperlukan penguasaan teknik ketrampilan bagus, dan di dukung dengan program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh.

Peserta ekstrakurikuler SMA/SMK identik dengan masa remaja atau *adolescence*. Hal ini dapat diketahui karena anak SMA/SMK berada pada usia remaja. Pada usia remaja pertumbuhan secara fisik dapat terlihat dari perubahan ukuran berat badan dan tinggi badan, permasalahan seksual dan disertai dengan ciri-ciri yang lainnya. Masa remaja menuntut setiap individu untuk mencari dan menentukan jati dirinya melalui aktivitas-aktivitas yang dapat menyenangkan dan memuaskan dirinya. Setiap perilaku remaja yang terjadi didalam kelompok sering kali diikuti oleh setiap individu yang ikut

terlibat didalamnya sehingga pada usia remaja rentan sekali terbawa ke hal-hal yang bersifat negatif. Untuk bisa menghindarkan remaja melakukan hal-hal negatif perlu adanya usaha mengarahkan waktu luang mereka ke hal-hal yang bersifat positif yaitu dengan kegiatan olahraga ataupun sejenisnya.

Menurut Sukintaka (1991: 66-67) karakter peserta ekstrakurikuler SMA/

SMK adalah sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerakan akrobatik.
 - 2) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
 - 3) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
 - 4) Mampu menggunakan energi dengan baik.
 - 5) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan.
- b. Psikis/ Mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - 2) Mental menjadi stabil dan matang. Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi.
- c. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia, politik, dan kepercayaan sosial.
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - 2) Lebih bebas.
 - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa dan pendidik.
 - 4) Senang kepada masalah perkembangan sosial.
 - 5) Senang kepada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 - 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dengan baik.
 - 7) Tidak senang terhadap persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan gerak menuju prestasi olahraga

yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif diluar jam pelajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran (Depdikbud, 1993: 23). Sedangkan menurut A. Malik Fajar (2003: 16) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum dan kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan wadah pembinaan olahraga peserta ekstrakurikuler sehingga memperluas pengetahuan peserta ekstrakurikuler mengenai hal-hal yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum sekolah. Ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah-sekolah terdiri dari ekstrakurikuler yang bersifat wajib seperti pramuka dan ekstrakurikuler pilihan seperti ekstrakurikuler olahraga. Dari berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, ekstrakurikuler olahraga menjadi kegiatan yang paling banyak peminatnya. Salah satunya adalah bolavoli.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi peserta ekstrakurikuler

untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum dan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah.

Di SMAN 3 Purwokerto, kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sejauh ini berjalan dengan baik. Pelatih ekstrakurikuler bolavoli adalah seorang pelatih profesional yang memiliki latar belakang lulusan Pendidikan kepelatihan dari salah satu perguruan tinggi negeri termuka di Indonesia. Kepala sekolah meberikan dukungan terhadap ekstrakurikuler bolavoli, pengurus ekstrakurikuler juga orang yang ahli di bidangnya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta ekstrakurikuler yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan di dukung sarana prasarana dengan baik dan cukup memadai. Kegiatan ini dilakukan lima kali dalam seminggu yaitu hari Senin Selasa Rabu Kamis dan Jum'at dengan dilakukan selama 2 jam. Kegiatan ini dimulai dari jam 15.00-17.00. Materi pembelajaran yang diberikan sudah banyak, misalnya teknik dasar seperti *passing*, servis, smash, dan block selalu di ajarkan dengan baik. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 24 peserta ekstrakurikuler dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto seperti tinggi badan, berat badan, dan lain-lain sangat mendukung untuk menjadi pemain bolavoli, peserta ekstrakurikuler yang mempunyai tinggi badan dan berat badan yang proporsional, rata-rata tinggi badan peserta ekstrakurikuler peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto yaitu 170 cm.

Dalam pelaksanaannya ada beberapa peserta ekstrakurikuler yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran bolavoli, bahkan sebagian dari mereka

kurang menguasai teknik dasar bermain bolavoli ada beberapa faktor yang menyebabkan hal ini terjadi salah satunya adalah metode pembelajaran yang kurang bervariasi disamping faktor tersebut ada faktor lain yaitu kondisi lapangan yang ada disekolah karena letak lapangan bolavoli berada ditengah-tengah sekolah dan dikelilingi oleh ruang kelas yang secara garis besar terdapat banyak jendela kaca yang dapat pecah sewaktu-waktu apabila terkena bola apabila dipukul keras sehingga peserta ekstrakurikuler dalam memukul bola selalu berhati-hati. Untuk kondisi perlengkapan yang lain seperti bolavoli, net, dan kondisi lapangan sudah tersedia dan lengkap.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Maulana (2012), dengan judul bahwa ada pengaruh signifikan latihan pendekatan bermain terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, tahun ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 5.429$ dan nilai signifikan 5%. Oleh karena itu, hal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, tahun ajaran 2015/2016 diterima. Nilai rerata hasil *passing* bawah awal atau pretest sebesar 17.7333 sedangkan nilai rerata hasil *passing* bawah akhir atau posttest naik menjadi 21.7333. Sehingga dapat diketahui pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman,

tahun ajaran 2015/2016 sebesar 22.55%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sasmiati (2012), tentang “Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli melalui Modifikasi Bola” Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* bawah permainan bolavoli peserta ekstrakurikuler kelas IV SD Negeri 2 Limpakuwus Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas tahun ajaran 2011-2012 yang berjumlah 41 orang. Pada tindakan kelas yang dimulai dari siklus I diperoleh nilai rata-rata tes awal yaitu 12,76 dan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata 14,46, siklus II diperoleh nilai 15,56, dan siklus III diperoleh nilai rata-rata 17,37. Fakta pada siklus III bahwa dari 41 peserta ekstrakurikuler, ternyata sebanyak 39 peserta ekstrakurikuler atau sebesar 95,12% yang mengikuti pembelajaran *passing* bawah permainan bolavoli menggunakan modifikasi bola mampu meningkatkan hasil belajarnya.

C. Kerangka Berfikir

Latihan *passing* bawah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi *passing* dan pelatihan kepada pemain di dalam suatu proses latihan yang terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam pembelajaran teknik *passing* bawah dibutuhkan metode yang tepat, yaitu dengan metode bermain bola pantul. Dengan adanya permainan yang diberikan sebelum evaluasi memungkinkan peserta ekstrakurikuler dapat melakukan gerakan yang sempurna, pengontrolandan perbaikan terhadap pola gerakan yang dilakukan akan mudah, yaitu pada waktu bermain atau sambil bermain.

Maka dengan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan yang mana pembukuaan tersebut adalah perwujudan penulisan penelitian eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan ialah “One-Group Pretest- Posttest Design” yang peneliti lakukan dalam rangka meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMA N 3 Purwokerto yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

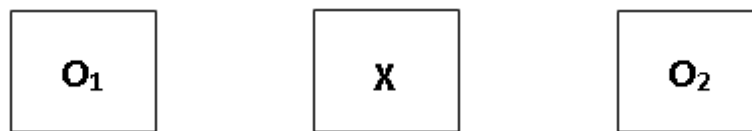
D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, menurut Prof. Dr. Sugiyono (2010: 87) mengatakan bahwa dalam perumusan hipotesis statistik, antara hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) selalu berpasangan, bila salah satu ditolak, maka yang lain pasti diterima sehingga dapat dibuat keputusan yang tegas, yaitu kalau H_0 ditolak pasti H_a diterima. Setelah mengkaji dan menganalisis peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler di SMAN 3 Purwokerto.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan ialah “One-Group Pretest-Posttest Design” (Suharsimi Arikunto, 2010: 124). Artinya dalam desain terdapat satu subyek yang diberi perlakuan (treatment) dengan dua kali pengukuran yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen atau tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Secara skematis digambarkan seperti berikut :



Gambar 3

(One-Group Pretest-Posttest Design) (Suharsimi Arikunto 2010: 124)

Keterangan :

O₁ : *pre-test*

X : treatment

O₂ : *post-test*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Perbedaan antara pre-test (O₁) dan post-test (O₂) ini diasumsikan merupakan efek dari eksperimen atau treatment. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat pebandingan antara keadaan pada saat sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bermain bola pantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variansi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 3). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan bermain bola pantul terhadap keterampilan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 3 Purwokerto. Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau independent variable (X) sedangkan variabel terikat atau dependent variable (Y). Dalam penelitian ini yaitu : (1) Variabel bebas (2) Variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain.

Variabel dalam penelitian ini yaitu bermain bola pantul.

2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan- gerakan *passing* bawah yang baik.
2. *Passing* bawah adalah suatu proses yang melahirkan keaktifan jasmani dan dibuktikan dalam praktik dengan menyelesaikan tugas dalam cabang permainan bolavoli, dalam hal ini adalah teknik *passing* bawah. Dalam penelitian ini teknik *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan test

Braddy Volleyball.

C. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 61) bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto. Sedangkan sampel menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 3 Purwokerto yang berjumlah 24 peserta ekstrakurikuler. Sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa adanya pengambilan sampel.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan yaitu dari bulan februari sampai dengan bulan Maret 2020.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 3 Purwokerto. Beralamatkan di Jalan Kamandaka, Dusun 1 Karangsalam Kidul Kec.Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53152

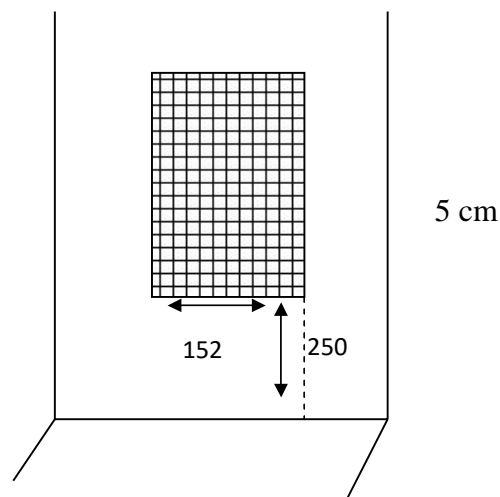
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah modifikasi *braddy volleyball test*. Ukuran untuk test *Braddy* sebelumnya adalah sasaran ditembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (Suharno HP, 1979: 67). Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192).

Penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *braddy volleyball test* yang telah dimodifikasi, yaitu dengan instrumen penelitian ini dapat dikumpulkan data sebagai alat untuk menyatakan besaran atau prosentase serta lebih kurangnya dalam bentuk kuantitatif atau kualitatif (Mardalis dalam Bani Tri Umboro, 2009: 25). Penelitian ini menggunakan metode test dengan teknik pengumpulan data menggunakan test keterampilan bermain bolavoli dari modifikasi *braddy volleyball test*. Test ini disusun untuk peserta ekstrakurikuler SMA/SMK yang sudah dimodifikasi dengan rangkaian test sebagai berikut. Memodifikasi *braddy volleyball test*, yang terpenting dalam menurunkan target tidak kurang dari tinggi net dalam permainan bolavoli yang resmi, untuk putra ataupun putri (Ngatman, 2011: 9). Apabila tinggi sasaran lebih tinggi dari net resmi maka dalam melakukan umpan bisa untuk di *smash* dan dapat menyelamatkan bola yang terakhir maka bola tersebut dapat memasuki daerah lawan atau musuh. Memantulkan bola ketembok selama 1 menit dengan

menggunakan *passing* bawah. Dengan sasaran lebih garis 250 cm dan lebar 152 cm. Satuan pengukuran banyaknya melakukan *passing* bawah selama 1 menit. Alat-alat yang digunakan dalam *braddy volleyball test* adalah: Bolavoli, Peluit, *Stopwatch*, Blangko penilaian dan alat tulis serta menggunakan tembok sasaran.



Gambar 4. Modifikasi *Braddy VolleyBall Test*

Keterangan:

b. Alat

- Bolavoli
- Peluit
- *Stopwatch*
- Blangko penilaian

c. Cara Pelaksanaan

Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli ditangan, setelah terdengar aba-aba peluit bola dilemparkan ketembok dan belum duhitung setelah bola di *passing* bawah baru mulai dihitung dengan catatan mengarah

kesasaran yang telah ditentukan. Sasaran berukuran lebar 152 cm tinggi petak tak terbatas. Jarak petak sasaran dari lantai untuk putra 350 cm dan untuk putri 335 cm. Testi melakukan *passing* bawah selama 1 menit berusaha memvoli bola kearah petak/sasaran yang sudah ada sebanyak mungkin dengan menggunakan *passing* bawah. Jika bola sulit untuk dikuasai dan jatuh maka testi dapat melemparkannya ketembok kemudian melakukan *passing* bawah lagi selama batas waktu belum selesai.

d. Penilaian

Memvoli yang sah adalah bola yang masuk kedalam sasaran. Bola yang mengenai garis pembatas dianggap sah. Pantulan lambungan atau lemparan pertama serta pantulan bola mati tidak dihitung. *Braddy VolleyBall Test* ini diberikan sebanyak 1x kesempatan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan test. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *braddy volleyball test*. Teknik atau cara dalam pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan 5 kali dalam seminggu yang dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan. (*treatment*). Hal ini senada yang diungkapkan oleh Tjalik Sugiardo (1991: 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Uji Coba Instrumen

Terkait dengan penelitian ini karena pada penelitian yang sebelumnya belum ada penelitian yang sejenis maka peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrument yang benar-

benar valid dan reliabel. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 10 oktober 2019 di SMA N 1 bawang, Kabupaten Banjarnegara yang diikuti oleh 26 peserta ekstrakurikuler putra peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Baik dan buruknya suatu instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya hasil penelitian. Sehingga untuk dapat mengetahui bahwa instrumen yang dibuat itu memenuhi persyaratan untuk dapat digunakan dalam pengukuran, maka dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan realibilitas istrumen. Hasil uji validitas dan reabilitas akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 136), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Untuk mengetahui test itu valid atau tidak apabila r hitung $\geq r$ tabel pada signifikansi 5% maka test itu valid dan apabila r hitung $< r$ tabel maka test itu tidak valid. Berdasarkan hasil perhitungan, maka dapat diketahui validitas dari modifikasi *braddy volleyball test* putra sebesar (0,794). Dalam tabel koefisien korelasi dengan jumlah responden 26 taraf signifikansi 5% sebesar (0,388) dan 1% sebesar (0,496). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien validitas lebih besar dari koefisien tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa modifikasi *braddy volleyball test* dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang memadai apabila instrumen tersebut digunakan mengukur aspek yang diukur berapa kali hasilnya sama atau relatif sama (Suharsimi Arikunto, 1993: 142). Reliabelitas berarti dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Untuk menentukan reliabilitas instrumen dengan menggunakan korelasi *product moment* dari *pearson*. Adapun rumus korelasi *product moment* yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

Rxy : koefisien korelasi antara
X dan Y N : jumlah subjek

$\sum x$: jumlah skor subjek
 $\sum x^2$: jumlah skor kuadrat
 $\sum y$: jumlah skor subjek
 $\sum y^2$: jumlah skor kuadrat

Kemudian untuk mengetahui test itu reliabel atau tidak reliabel apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ pada signifikansi 5% maka test itu reliabel dan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka test itu tidak reliabel.

Berdasarkan hasil perhitungan, maka dapat diketahui reliabilitas dari modifikasi *braddy volleyball test* peserta sebesar (0,829). Dalam tabel koefisien korelasi dengan jumlah responden 26 taraf signifikansi 5% sebesar (0,388) dan 1% sebesar (0,496). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien

reliabilitas lebih besar dari koefisien tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa modifikasi *braddy volleyball test* dinyatakan reliabel. Jadi, dari hasil uji coba instrumen yang dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas terhadap modifikasi *braddy volleyball test* diperoleh hasil yaitu validitas sebesar (0,794) dan reliabilitas sebesar (0,829).

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data SPSS versi 16.0. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas dengan uji Lavene Statistic.

Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji-t. Uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler setelah diberikan perlakuan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan teknik

Kolmogorov-Smirnov dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 21.0. Data dapat dikatakan normal jika nilai sig. > 0,05. Langkah-langkah uji normalitas dengan Kolmogorov- Smirnov adalah sebagai berikut:

- 1) Masukkan data pada **SPSS**
- 2) Untuk melakukan analisis klik *Analyze >>Non parametric Tests >> 1 Sample K-S.*
- 3) Klik variabel *pretest A, posttest B*, kemudian masukkan ke kotak *Test Variable List*. Pada *Test Distribution* pastikan terpilih *Normal*.
- 4) Lalu klik **OK**.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pengujian homogenitas menggunakan One-Way ANOVA. Dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 21.0. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai sig. > 0,05 atau $F_{hitung} < F_{tabel}$, berarti sampel tersebut homogen. Langkah-langkah uji homogenitas dengan One-Way ANOVA adalah sebagai berikut:

- 1) Masukkan data pada SPSS
- 2) Untuk melakukan analisis klik *Analyze >> Compare Mean >> One-Way Anova*
- 3) Masukkan variabel hasil tes peserta ekstrakurikuler pada kotak *Dependent List* dan variabel jenis tes ke kotak *Factor*.
- 4) Klik *Option >> aktifkan Homogeneity of Variance test >> Continue*
- 5) Lalu klik **OK**.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Pengujian hipotesis ini digunakan teknik analisis uji-t (t-test). Secara teknis uji-t (t-test) akan dihitung dengan menggunakan Paired-Sampels T Test dengan bantuan komputer program SPSS Versi 21.0. Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul sesudah dilakukan tes awal (pre-test) dan sebelum dilakukan tes akhir (post-test), maka hasil thitung dikonsultasikan dengan ttabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga thitung lebih besar dari ttabel maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis kerja diterima (Ha).

3. Perhitungan Prosentase Peningkatan.

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto dapat dideskripsikan sebagai berikut:

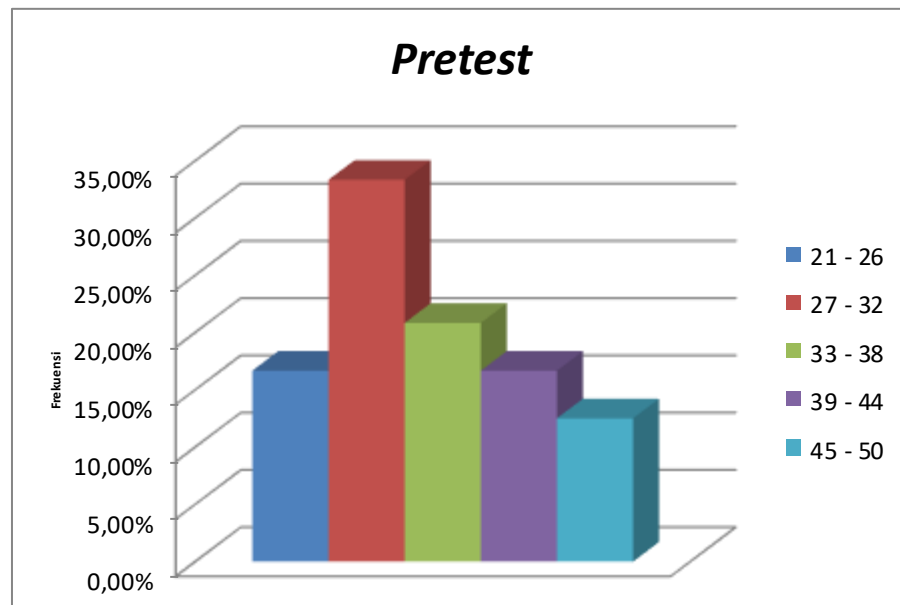
1. Distribusi Data Keterampilan *Passing* Bawah *Pretest*

Hasil penelitian data keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 21, nilai maksimum = 48, rerata = 34,25, median = 33, modus = 30 dan *standard deviasi* = 7,18. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$. 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	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	45 – 50	Sangat Tinggi	3	12,5
2	39 – 44	Tinggi	4	16,667
3	33 – 38	Cukup	5	20,83
4	27 – 32	Kurang	8	33,33
5	21 – 26	Sangat Kurang	4	16,67
Jumlah			24	100

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



Gambar 5. Diagram Distribusi Kemampuan *Passing Bawah* Saat *Pretest*

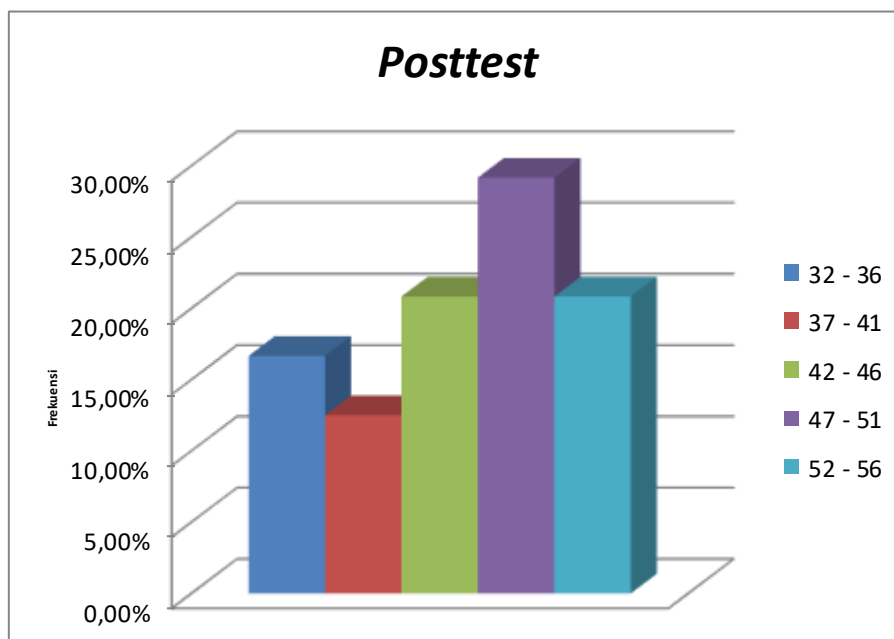
2. Distribusi Data Keterampilan *Passing Bawah Posttest*

Hasil penelitian data keterampilan *passing bawah* peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 32, nilai maksimum = 55, rerata = 45,16, median = 46,5, modus = 45 dan *standard deviasi* = 6,66. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$. 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 Keterampilan *Passing* Bawah *Posttest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	52 – 56	Sangat Tinggi	5	20,83
2	47 – 51	Tinggi	7	29,17
3	42 – 46	Cukup	5	20,83
4	37 – 41	Kurang	3	12,5
5	32 – 36	Sangat Kurang	4	16,67
Jumlah			24	100

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



Gambar 6. Diagram Keterampilan *Passing* Bawah Saat *Posttest*

3. Analisis Data

Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Keterampilan <i>Passing</i> Bawah	Pretest	0,613	0,847	0,05	Normal
	Posttest	0,768	0,598	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F hitung $< F$ tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung $> F$ tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Keterampilan <i>Passing</i> Bawah	1:46	4,05	0,165	0,700	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokertodiperoleh nilai $F_{hitung} (0,165) < F_{tabel} (4,05)$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. 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 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T table	T hitung	P	Sig 5 %
Keterampilan <i>Passing</i> Bawah	23	2,068	10,269	0,000	0,05

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (10,269) > t_{tabel} (2,068)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan “terdapat pengaruh

metode bermain bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto”.

d. Persentase Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil pennenelitian diperoleh nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah saat *pretest* sebesar 28,91, dan rata-rata *posttest* sebesar 32,67. Untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,76}{28,91} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 13,01 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto diperoleh sebesar 13,01 %.

B. Pembahasan

Permainan Bolavoli 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 memeperoleh kemenangan dalam permaian bolavoli seorang pemain harus menguasai segala teknik dasar Bolavoli, salah satunya teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

Passing bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Keterampilan teknik dasar permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah, oleh sebab itu metode latihan yang efektif akan sangat membantu meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto. Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (10,269) > t_{tabel} (2,068)$, dengan demikian diartikan “terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto”, besarnya peningkatan adalah 13,01 %.

Latihan bola pantul adalah bentuk latihan *passing* bawah dengan memantulkan bola terlebih dahulu sebelum dipassing. Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena peserta ekstrakurikuler akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada peserta ekstrakurikuler untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini peserta ekstrakurikuler akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong peserta ekstrakurikuler untuk mencapai keberhasilan berikutnya.

Latihan bola pantul merupakan bentuk latihan yang dapat membuat peserta ekstrakurikuler untuk secara otomatis untuk melakukan gerakan *passing* bawah, yaitu tubuh merendah dengan menekuk lutut, dan posisi tangan selalu

menempel membentuk posisi *passing* bawah, karena bola yang akan *dipassing* harus terlebih dahulu memantul ke lantai. Bola yang memantul ke lantai tidak dapat diprediksikan tinggi rendahnya bola, sehingga menuntut peserta ekstrakurikuler untuk selalu dalam posisi siap untuk melakukan *passing* bawah. Latihan bola pantul juga membuat peserta ekstrakurikuler lebih merasa tidak selalu monoton dalam berlatih *passing* bawah, karena dalam latihan bola pantul banyak terdapat variasinya.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Oleh karena itu metode bermain dengan bola pantul ini menjadi salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

Telah diuraikan pada bab sebelumnya kelebihan dari latihan menggunakan stimulus panjang (bola pantul) adalah sebagai berikut:

- a. Peserta ekstrakurikuler yang belum terampil melakukan *passing* bawah sangat cocok, karena bola yang diterima saat akan di *passing* lebih pelan daripada bola yang datang langsung *dipassing*.
- b. Berlatih secara bertahap sehingga beban sangat ringan.
- c. Peserta ekstrakurikuler akan lebih mudah untuk berlatih dan mudah dipahami karena latihan yang diberikan dari yang mudah ke yang sulit.
- d. Karena datangnya bola pantul lebih rendah sehingga memaksa peserta ekstrakurikuler untuk menekuk lututnya pada saat akan melakukan *passing* bawah.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Ada beberapa peserta ekstrakurikuler yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil latihan *Passing* bawah ada yang kurang maksimal.
2. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
3. 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} (10,269) > t_{tabel} (2,068), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian disimpulkan terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto, besarnya peningkata sebesar 13,01 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA N 3 Purwokerto mengenai data keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru/pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan *Passing* Bawah BolaVoli.
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 bolavoli yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin, salah satunya menggunakan metode bermain bola pantul.
2. Bagi guru/pelatih agar menetapkan metode bermain bola pantul sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan ketrampilan *Passing* Bawah BolaVoli.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh metode bermain bola pantul dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler.
4. Bagi penelitti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan kajian pustaka untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

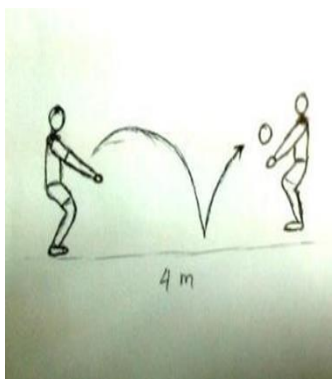
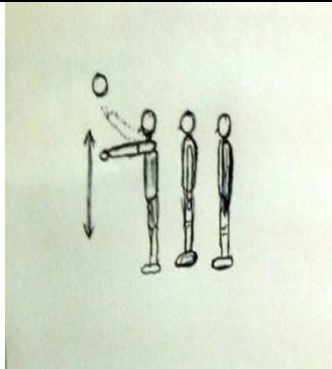
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Anung Suprayogi. (2011). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Kemampuan Passing Peserta ekstrakurikuler Peserta Ektrakurikuler Dalam Permainan Bolavoli DiSMK Ganesa Satria Kedu Temanggung. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arma Abdullah. (1985). *Penguasaan Keterampilan Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
Bonnie Robinson.(1997). *BolaVoli Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Depdiknas. (1990). Peraturan Permainan Bolavoli. Jakarta. Depdikbud.
- Dessianti.2015.cara melakukan passing bawah
- Eri Rasmiyatun. (2011). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Dengan Model Bermain Bola Pantul Peserta ekstrakurikuler Kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2010-2011. Yogyakarta: FIK UNY.
- G. Duurwachter (1986). Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain Jakarta: PT. Gramedia.
- Hari Amirruloh.R, (2003). Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. Jakarta: Depdiknas.
- <https://text-id.123dok.com/document/nzw3m72ly-karakteristik-permainan-bola-voli-peraturan-bola-voli.html> diakses 23 Juni 2020
- M. Yunus. (1991/1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Depdikbud.
- Ngatman, Mpd. (2001). Tes dan Pengukuran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olah Raga Bolavoli. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Rahmat Maulana (2012). Pengaruh Signifikan Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Peserta Ektrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Yogyakarta: FIK UNY.
- Reynaud, C. (2011). *Coaching volleyball technical and tactical skill*. Champaign: Human Kinestics.

- Sasmiati (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Peserta ekstrakurikuler Kelas IV SD Negeri 1 Limpakuwus Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2011/2012. Tasikmalaya: FKIP UNSIL.
- Sisdiknas. (2010). Sistem Pendidikan Nasional UU RI No. 20 Th. 2003. Jakarta: Sinar Grafika.
- Suharno HP. (1979). Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. (1984). Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. (1981). Metodik Melatih Permainan Bola Voli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. (1994). Metodologi Pelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Sygyiono. (2010). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1991). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintakan, dkk. (1979). Permainan dan Metodik. Bandung: Remadja Karya Offset.
- Sutrisno (2011). Upaya Peningkatan Penguasaan *passing* bawah Bola Voli Mini melalui pendekatan Bermain pada peserta ekstrakurikuler Kelas IV SD N 1 Lamuk Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo tahun 2010/2011. Yogyakarta: FIK UNY.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2016). Pedoman Penulisan Tugas Akhir. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Viera, B.L & Ferguson, B.J. (2000). Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan

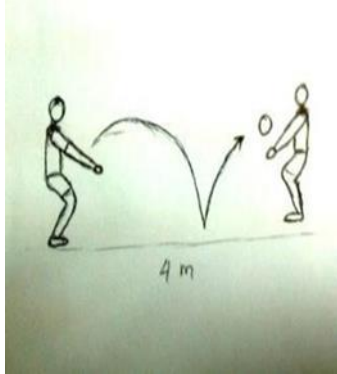
No.	KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
1.	<p>Pre-Test (Rabu, 26 Februari 2020)</p> <p>Pelaksanaan Pre-test Passing bawah</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kepada peserta ekstrakurikuler tentang maksud dan tujuan penelitian passing bawah. b. Menjelaskan tata cara melaksanakan tes <i>passing</i> bawah <ul style="list-style-type: none"> • Peserta ekstrakurikuler melaksanakan percobaan passing bawah dengan memantul-mantulkan bola kedinding. • Peserta ekstrakurikuler melaksanakan test Passing bawah selama satu menit. • Skor diperoleh setelah melakukan test <i>passing</i> bawah selama satu menit. • Test dilaksanakan satu kali. <p>Hasil test diumumkan kepada peserta ekstrakurikuler.</p>	<p>120 Menit (08.00-10.00)</p> <p>Pendahuluan (10 menit)</p> <p>Pemanasan (15 menit)</p> <p>Pelaksanaan Pre-test (80 menit)</p> <p>Pendinginan (15 menit)</p>
2.	<p>Pertemuan ke 1 (Kamis, 27 Februari 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendahuluan b. Presensi c. Pemanasan d. Materi latihan bermain bola pantul <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan bola dengan memantul-mantulkan bola ke lantai. 	<p>120 Menit (15.00-17.00)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (90 menit)</p> <p>Pendinginan (15 menit)</p>



- Melaksanakan *passing* bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan yang satu langsung melakukan *passing* bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu dengan jarak 4 meter. Jarak diperpanjang 6 meter.

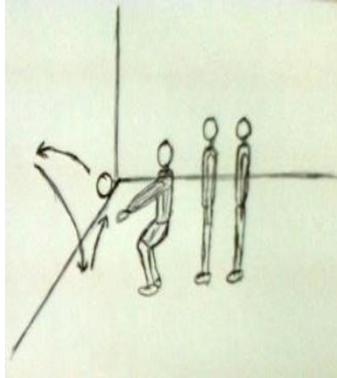
- Evaluasi Latihan
- Pendinginan

3.	<p>Pertemuan ke 2 (Jum'at, 28 Februari 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendahuluan Presensi Pemanasan Materi latihan bermain bola pantul 	<p>120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)</p>
----	--	---



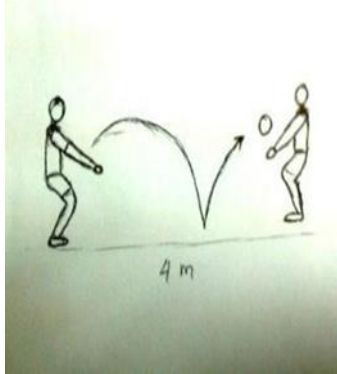
- Melaksanakan *passing* bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan yang satu langsung melakukan *passing* bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu dengan jarak 4 meter.

Jarak diperpanjang 6 meter.



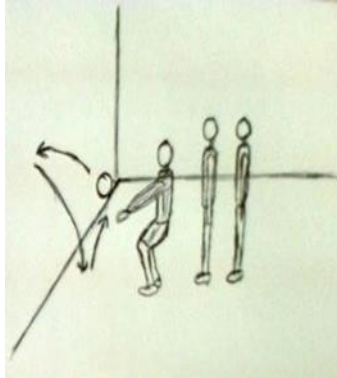
- Bermain bola pantul ke tembok.
- e. Evaluasi latihan
 - f. pendinginan

4.	<p>Pertemuan ke 3 (Senin, 2 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendahuluan b. Presensi c. Pemanasan d. Materi latihan bermain bola pantul <p>:</p>	<p>120 Menit (08.00-10.00) Pendahuluan (10 menit) Pemanasan (15 menit) Latihan (80 menit) Pendinginan (15 menit)</p>
----	--	--



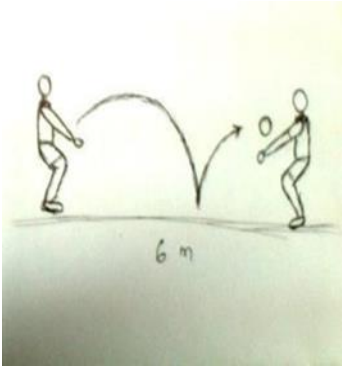
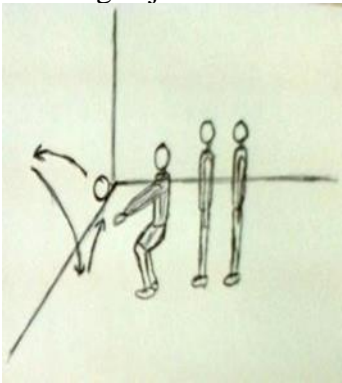
- Melaksanakan *passing* bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan yang satu langsung melakukan *passing* bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu dengan jarak 4 meter.

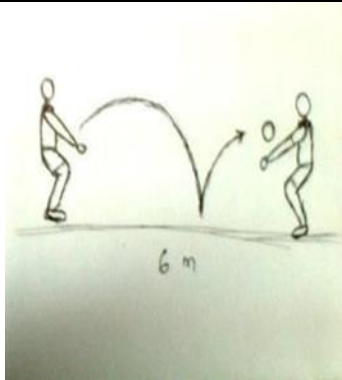
Jarak diperpanjang 6 meter.



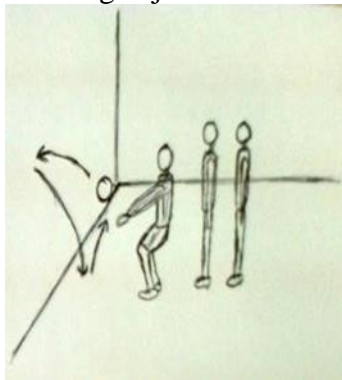
- Bermain bola pantul ke tembok.
- Peserta ekstrakurikuler melakukan permainan sebenarnya dengan catatan hanya dengan *passing* bawah.
 - Evaluasi latihan
 - Pendinginan

5.	<p>Pertemuan ke 4 (Selasa, 3 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendahuluan Presensi Pemanasan Materi latihan bermain bola pantul 	<p>120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)</p>
----	--	---

	<p style="text-align: center;">:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasanganyang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu dengan jarak 6 meter.  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke tembok. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri. f. Evaluasi Latihan g. pendinginan</p>	
6.	<p>Pertemuan ke 5 (Rabu, 4 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendahuluan b. Presensi c. Pemanasan d. Materi latihan bermain bola pantul <p style="text-align: center;">:</p>	120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)

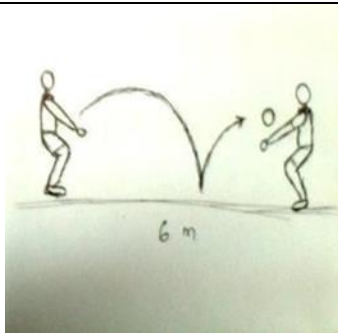


- Melaksanakan *passing* bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan yang satu langsung melakukan *passing* bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu dengan jarak 6 meter.



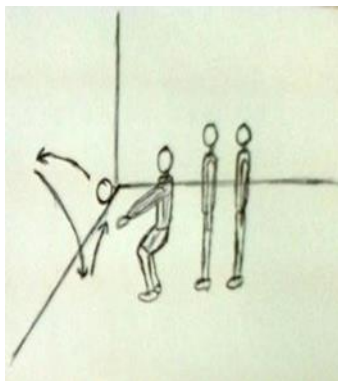
- Bermain bola pantul ke tembok.
- e. Peserta ekstrakurikuler melakukan *passing* bawah sendiri-sendiri.
 - f. Evaluasi Latihan.
 - g. Pendinginan.

7.	<p>Pertemuan ke 6 (Kamis, 5 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendahuluan b. Presensi c. Pemanasan d. Materi latihan bermain bola pantul <p>:</p>	<p>120 Menit (08.00-10.00) Pendahuluan (10 menit) Pemanasan (15 menit) Latihan (80 menit) Pendinginan (15 menit)</p>
----	--	--



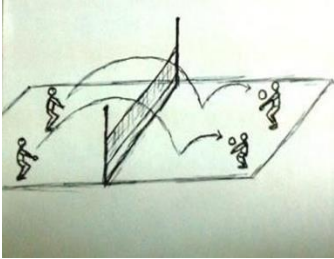
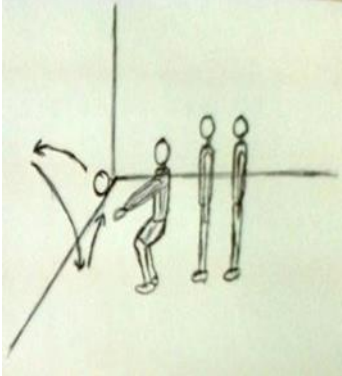
- Melaksanakan passing bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan yang satu langsung melakukan passing bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu dengan jarak 6 meter.

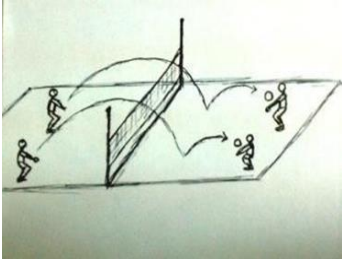
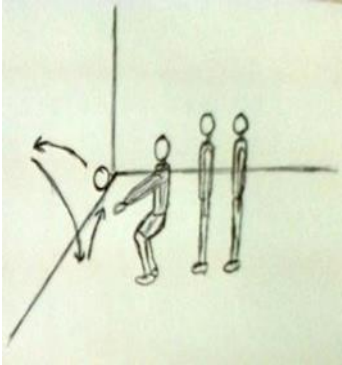
Jarak diperpanjang 8 meter dengan dibatasi net setinggi 1 meter.

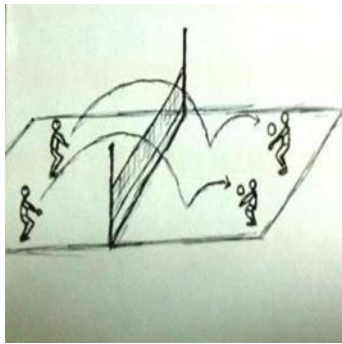


- Bermain bola pantul ke tembok.
- e. Peserta ekstrakurikuler melakukan *passing* bawah sendiri-sendiri.
 - f. Peserta ekstrakurikuler melakukan permainan sebenarnya dengan catatan hanya dengan *passing* bawah.
 - g. Evaluasi Latihan.
 - h. Pendinginan.

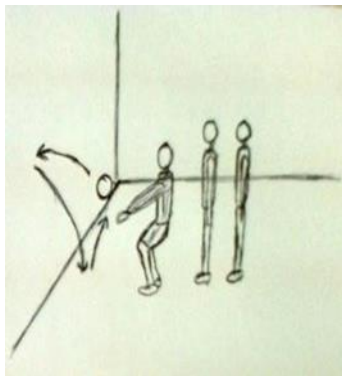
8.	Pertemuan ke 7 (Jum'at, 6 Maret 2020) a. Pendahuluan b. Presensi	120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (90 menit)
----	--	--

	<p>c. Pemanasan</p> <p>d. Materi latihan bermain bola pantul :</p>  <ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan, dengan dibatasi net setinggi 1 meter secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan jarak diperpanjang 8 meter.  <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul ke tembok. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Peserta ekstrakurikuler melakukan permainan sebenarnya dengan catatan hanya dengan <i>passing</i> bawah.</p> <p>g. Evaluasi Latihan.</p> <p>h. Pendinginan.</p>	Pendinginan (15 menit)
9.	<p>Pertemuan ke 8 (Senin, 9 Maret 2020)</p> <p>a. Pendahuluan</p>	<p>120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit)</p>

	<p>b. Presensi c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul :</p>  <ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan, dengan dibatasi net setinggi 1 meter secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan jarak 8 meter.  <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul ke tembok. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri. f. Evaluasi Latihan. g. Pendinginan.</p>	<p>Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)</p>
10.	<p>Pertemuan ke 9 (Selasa, 10 Maret 2020)</p> <p>a. Pendahuluan. b. Presensi. c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul</p>	<p>120 Menit (08.00-10.00) Pendahuluan (10 menit) Pemanasan (15 menit) Latihan (80 menit) Pendinginan (15 menit)</p>

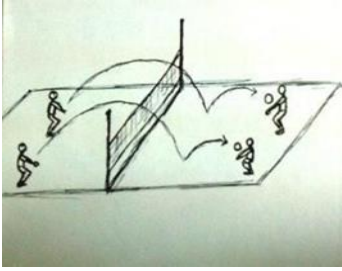


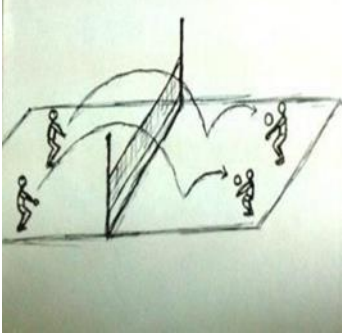
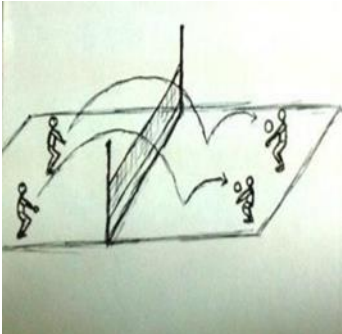
- Melaksanakan *passing* bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan, dengan dibatasi net setinggi 1 meter secara bergantian yang satu langsung melakukan *passing* bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan jarak 8 meter.

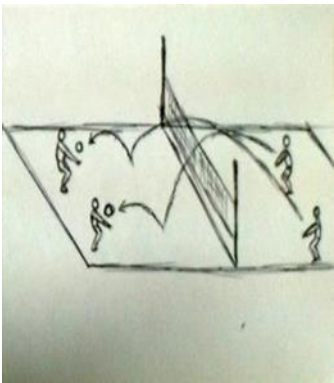


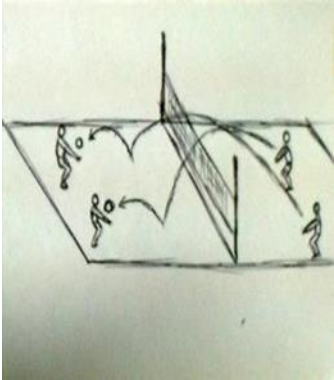
- Bermain bola pantul ke tembok.
- e. Peserta ekstrakurikuler melakukan *passing* bawah sendiri-sendiri.
 - f. Peserta ekstrakurikuler melakukan permainan sebenarnya dengan catatan hanya dengan *passing* bawah.
 - g. Evaluasi Latihan.
 - h. Pendinginan.

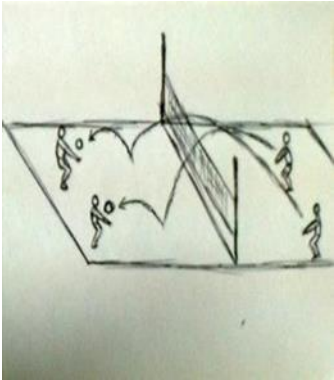
11.	Pertemuan ke 10 (Rabu, 11 Maret 2020) a. Pendahuluan.	120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit)
-----	--	--

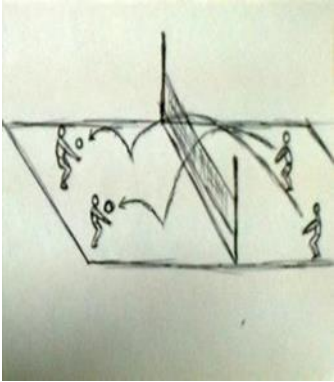
	<p>b. Presensi. c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan, dengan dibatasi net setinggi 2 meter secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan jarak 8 meter. • Melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri. f. Evaluasi Latihan. g. Pendinginan.</p>	<p>Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)</p>
12.	<p>Pertemuan ke 11 (Kamis, 12 Maret 2020)</p> <p>a. Pendahuluan. b. Presensi. c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul :</p>	<p>120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)</p>

	 <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan, dengan dibatasi net setinggi 2 meter secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah dengan memanfaatkan seluruh lapangan bolavoli. • Melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Evaluasi Latihan.</p> <p>g. Pendinginan.</p>	
13.	<p>Pertemuan ke 12 (Jum'at, 13 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendahuluan. b. Presensi. c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul :  <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola 	<p>120 Menit (08.00-10.00) Pendahuluan (10 menit) Pemanasan (15 menit) Latihan (80 menit) Pendinginan (15 menit)</p>

	<p>dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan, dengan dibatasi net setinggi 2 meter secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah dengan memanfaatkan seluruh lapangan bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Peserta ekstrakurikuler melakukan permainan sebenarnya dengan catatan hanya dengan <i>passing</i> bawah.</p> <p>g. Evaluasi Latihan.</p> <p>h. Pendinginan.</p>	
14.	<p>Pertemuan ke 13 (Senin, 16 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendahuluan. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul :  <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan berhadapan dan bola diarahkan menyilang, dengan dibatasi net yang tingginya 2 meter, dilakukan secara bergantian 	<p>120 Menit (15.00-17.00) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (90 menit) Pendinginan (15 menit)</p>

	<p>yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan memanfaatkan seluruh lapangan bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan sebelum bola dipassingkan ke pasangannya, bola ditahan dulu/dipassing sendiri sebanyak satu kali. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Evaluasi Latihan.</p> <p>g. Pendinginan.</p>	
15.	<p>Pertemuan ke 14 (Selasa, 17 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendahuluan. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul :  <ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan berhadapan dan bola diarahkan menyilang, dengan dibatasi net yang tingginya 2 meter, dilakukan secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan 	<p>120 Menit (15.00-17.00)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (90 menit)</p> <p>Pendinginan (15 menit)</p>

	<p>memanfaatkan seluruh lapangan bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan sebelum bola dipassingkan ke pasangannya, bola ditahan dulu/dipassing sendiri sebanyak dua kali. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Evaluasi Latihan.</p> <p>g. Pendinginan.</p>	
16.	<p>Pertemuan ke 15 (Rabu, 18 Maret 2020)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendahuluan. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul :  <ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan berhadapan dan bola diarahkan menyilang, dengan dibatasi net yang tingginya 2 meter, dilakukan secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan memanfaatkan seluruh lapangan bolavoli. Melakukan <i>passing</i> bawah 	<p>120 Menit (08.00-10.00)</p> <p>Pendahuluan (10 menit)</p> <p>Pemanasan (15 menit)</p> <p>Latihan (80 menit)</p> <p>Pendinginan (15 menit)</p>

	<p>berpasangan sebelum bola <i>dipassingkan</i> ke pasangannya, bola ditahan dulu/<i>dipassing</i> sendiri sebanyak empat kali.</p> <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Peserta ekstrakurikuler melakukan permainan sebenarnya dengan catatan hanya dengan <i>passing</i> bawah.</p> <p>g. Evaluasi Latihan.</p> <p>h. Pendinginan.</p>	
17.	<p>Pertemuan ke 16 (Kamis, 19 Maret 2020)</p> <p>a. Pendahuluan.</p> <p>b. Presensi.</p> <p>c. Pemanasan.</p> <p>d. Materi latihan bermain bola pantul :</p>  <p>• Melaksanakan <i>passing</i> bawah dengan bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai secara berpasangan berhadapan dan bola diarahkan menyilang, dengan dibatasi net yang tingginya normal, dilakukan secara bergantian yang satu langsung melakukan <i>passing</i> bawah tanpa dipantulkan terlebih dahulu, dengan memanfaatkan seluruh</p>	<p>120 Menit (15.00-17.00)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (90 menit)</p> <p>Pendinginan (15 menit)</p>

	<p>lapangan bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan sebelum bola dipassingkan ke pasangannya, bola ditahan dulu/<i>dipassing</i> sendiri sebanyak lima kali. <p>e. Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>passing</i> bawah sendiri-sendiri.</p> <p>f. Evaluasi Latihan.</p> <p>g. Pendinginan.</p>	
19.	<p>Pertemuan ke 17 (Jum'at, 20 Maret 2020)</p> <p>Pelaksanaan <i>Post-test Passing</i> bawah</p> <p>a. Menjelaskan tata cara melaksanakan test <i>passing</i> bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta ekstrakurikuler melaksanakan percobaan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding. • Peserta ekstrakurikuler melaksanakan test <i>passing</i> bawah selama satu menit. • Skor di peroleh setelah melaksanakan test <i>passing</i> bawah selama satu menit. • Test dilakukan satu kali. <p>Hasil test diumumkan kepada peserta ekstrakurikuler</p>	<p>120 Menit (08.00-09.30)</p> <p>Pendahuluan (10 menit)</p> <p>Pemanasan (15 menit)</p> <p>Pelaksanaan <i>Post-test</i> (80 menit)</p> <p>Pendinginan (15 menit)</p>

Lampiran 2 Surat Permohonan Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 331.b/POR/XII/2019
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

30 Desember 2019

Yth. Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : DWI SUKMA WAHYU RAYNO
NIM : 16601244026
Judul Skripsi : FAKTOR PENDUKUNG PRESTASI BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA N 3 PURWOKERTO

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001.



30/12-2019
/

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama Mahasiswa : Dwi Sukma Wahyu Rayno
Nomor Mahasiswa : 16601244026
Jurusan : PENDIDIKAN OLAHRAGA
Prodi : PJKR

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

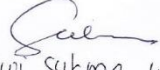
FAKTOR PENDUKONG PRESTASI BOLA VOLI PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA N 3 PURWOKERTO

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR


NIP. 195906071987032001

Yogyakarta, 30 - 12 - 2019
Yang Mengajukan


Dwi Sukma Wahyu R.
NIM. 16601244026

Lampiran3 Surat Permohonan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Jln. Colombo No. 1, Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

SURAT PERMOHONAN VALIDASI

Lamp : 1 bendel instrumen
Hal : Permohonan validasi program latihan

Kepada Yth,
Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
di Yogyakarta

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Sukma Wahyu Rayno
NIM : 16601244026
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan validasi program latihan yang akan saya gunakan untuk penelitian skripsi yang berjudul **“Peningkatan Ketrampilan *Passing Bawah Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA N 3 Purwokerto*”** yang sudah dibaca dan disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan kesediaan bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Pembimbing Skripsi

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

Yogyakarta, 24 Februari 2020

Peneliti

Dwi Sukma Wahyu Rayno

**LEMBAR VALIDASI PROGRAM LATIHAN PENINGKATAN KETRAMPILAN
PASSING BAWAH DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA
PANTUL PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA N 3
PURWOKERTO**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP : 198303142008011012
Jabatan: Lektor

Menerangkan bahwa telah memvalidasi program latihan peningkatan ketrampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 3 Purwokerto untuk keperluan skripsi saudara:

Nama : Dwi Sukma Wahyu Rayno
NIM : 16601244026
Prodi : Pendidikan Olahraga
Judul Skripsi : Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA N 3 Purwokerto

Dengan hasil dan masukan sebagai berikut.

Masukan Validator:

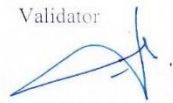
- layak dengan revisi, materi jangan hanya bola pantul !!
- bermain dgn pass bawah, tambahkan!

Kesimpulan: Program latihan untuk ahli berupa materi dinyatakan:

1. Layak digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan

Yogyakarta, 24 Februari 2020

Validator



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

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

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 : 159/UN34.16/PP.01/2020

24 Februari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA N 3 PURWOKERTO
JL.KAMANDAKA, DUSUN 1 KARANGSALAM KIDUL Kec.KEDUNGBANTENG,
KABUPATEN BANYUMAS, JAWA TENGAH 53152

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

Nama : Dwi Sukma Wahyu Rayno
NIM : 16601244026
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENINGKATAN KETRAMPILAN PASSING BAWAH DENGAN
MENGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA N 3 PURWOKERTO
Waktu Penelitian : 25 Februari - 10 April 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 5 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
PURWOKERTO**

Jalan Kamandaka Barat Nomor 3 Kedung Banteng, Purwokerto Kode Pos 53152
Telepon 0281-639710 Faksimile : 0281-639710 Surat Elektronik admin@smn3pwt.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/189 /2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a. Nama | : Joko Budi Santosa, S.Pd |
| b. NIP | : 19701219199301 1 003 |
| c. Pangkat/Golongan Ruang | : Pembina, IV/a |
| d. Jabatan | : Kepala Sekolah |

Dengan ini menerangkan bahwa :

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| a. Nama | : Dwi Sukma Wahyu Rayno |
| b. NIM | : 16601244026 |
| c. Jurusan/Prodi | : PJKR/ Fakultas Ilmu Keolahragaan |
| d. Perguruan Tinggi | : Universitas Negeri Yogyakarta |

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian Skripsi di SMA Negeri 3 Purwokerto pada tanggal 25 Februari 2020 sd. 9 April 2020 dengan judul Skripsi “ Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Paantul Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Purwokerto”

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 30 April 2020



Joko Budi Santosa, S.Pd

Pembina
NIP. 19701219199301 1 003

Lampiran 6 Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : DWI SUKMA WAHYU RAYNO
 NIM : 16601244026
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	30/01/2020	Mosaes judul dan latar belakang Mosaes	f
2.	07/02/2020	Revisi Bab 1 dan kajian teori	f
3.	14/02/2020	Kajian teori dan bab 3	f
4.	18/02/2020	instrumen penelitian	f
5.	22/02/2020	jadwal instrumen	f
6.	13/04/2020	Bimbingan lewat e-mail : Revisi BAB IV	
7.	16/04/2020	Bimbingan lewat e-mail : Revisi BAB IV	
8.	22/04/2020	Bimbingan lewat e-mail : Revisi BAB V	
9.	25/04/2020	Bimbingan lewat e-mail : koreksi BAB IV, V dan lampiran	
10	28/04/2020	Bimbingan lewat e-mail : koreksi abstrak, kesimpulan, lampiran dan keseluruhan isi.	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 7 Hasil Pre-Test dan Post-Test

DAFTAR PESERTA TEST BOLAVOLI SMA N 3 PURWOKERTO

Resp	Nama	Prettest	Psttest
1	A. SYARIF NASRUL I	42	50
2	AHMAD ROEHAN	25	38
3	ALFIAN MASKUR	30	45
4	EKO YUWARNO	25	32
5	M. ABDUL MUNIF	30	36
6	AAN FAHRIZAL ADI S	34	45
7	AHMAD MAHENDRA	37	51
8	AHMAD MUZAQI R	30	40
9	ARIS FATKHUR R	32	50
10	DANANG BUDI P	41	50
11	MIFTAKHUL RISKI	40	46
12	M. NURUL BURHAN	42	52
13	M. JUMANTO	35	45
14	M. NASIKHIN	46	52
15	M. MUNDHORI	21	38
16	EDI PURWANTO	32	47
17	FATKHUL QORIB	30	35
18	IMAM NUR SIFAK	30	35
19	SUPRASTIYO	35	42
20	ZEN MAHENDRA	25	48
21	AMAT FERENGKI	48	52
22	ILHAM NUR MUHAMMAD	35	55
23	MUHAMMAD ADNAN M	32	47
24	HERI MA'ARIF	45	53

Lampiran 8 Statistik Data Penelitian

Frequencies

		Pretest	Psttest
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		34,2500	45,1667
Median		33,0000	46,5000
Mode		30,00	45,00 ^a
Std. Deviation		7,18846	6,66377
Minimum		21,00	32,00
Maximum		48,00	55,00
Sum		822,00	1084,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21,00	1	4,2	4,2	4,2
	25,00	3	12,5	12,5	16,7
	30,00	5	20,8	20,8	37,5
	32,00	3	12,5	12,5	50,0
	34,00	1	4,2	4,2	54,2
	35,00	3	12,5	12,5	66,7
	37,00	1	4,2	4,2	70,8
	40,00	1	4,2	4,2	75,0
	41,00	1	4,2	4,2	79,2
	42,00	2	8,3	8,3	87,5

45,00	1	4,2	4,2	91,7
46,00	1	4,2	4,2	95,8
48,00	1	4,2	4,2	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
32,00	1	4,2	4,2	4,2
35,00	2	8,3	8,3	12,5
36,00	1	4,2	4,2	16,7
38,00	2	8,3	8,3	25,0
40,00	1	4,2	4,2	29,2
42,00	1	4,2	4,2	33,3
45,00	3	12,5	12,5	45,8
46,00	1	4,2	4,2	50,0
47,00	2	8,3	8,3	58,3
48,00	1	4,2	4,2	62,5
50,00	3	12,5	12,5	75,0
51,00	1	4,2	4,2	79,2
52,00	3	12,5	12,5	91,7
53,00	1	4,2	4,2	95,8
55,00	1	4,2	4,2	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Lampiran 9 Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest	Psttest
N		24	24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34,2500	45,1667
	Std. Deviation	7,18846	6,66377
	Absolute	,125	,157
Most Extreme Differences	Positive	,125	,109
	Negative	-,111	-,157
Kolmogorov-Smirnov Z		,613	,768
Asymp. Sig. (2-tailed)		,847	,598

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10 Uji Homogenitas

One way

Test of Homogeneity of Variances

Passing Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,165	1	46	,700

ANOVA

Passing Bawah

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1430,083	1	1430,083	29,769	,000
Within Groups	2209,833	46	48,040		
Total	3639,917	47			

Lampiran 11 Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest	34,2500	24	7,18846	1,46734
	Psttest	45,1667	24	6,66377	1,36024

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest & Psttest	24	,720	,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	Prettest - Psttest	10,91667	5,20799	1,06308	13,11581	8,71752	10,269	23	,000

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian



Pengambilan *Pre-Test*



Kegiatan Pembelajaran *Passing Bawah*



Pengambilan *Post-Test*