

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NGEMPLAK
TAHUN AJARAN 2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Judithia Faradhita
NIM 16601244024

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

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NGEMPLAK
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh:
Judithia Faradhita
16601244024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ngemplak tahun ajaran 2019-2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dan menggunakan instrumen berupa tes. Instrumen yang digunakan ialah tes dari Richard H. Cox (*Brumbach Forearm Pass Wall*) yang memiliki validitas 0,80 dan realibilitas 0,89. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak yang berjumlah 20 siswa dengan 14 siswa putra dan 6 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Ngemplak memiliki tingkat kemampuan *passing* yang cukup baik. Lebih rinci kemampuan *passing* bawah putra memiliki kategori baik sekali 0%, baik 35,7%, cukup 35,7%, kurang 14,3%, dan kurang sekali 14,3%, sedangkan tingkat kemampuan *passing* bawah putri memiliki kategori baik sekali 0%, baik 33,3%, cukup 33,3%, kurang 33,3%, dan kurang sekali 0%. Setelah penelitian ini dilaksanakan, diharapkan para peserta ekstrakurikuler bisa lebih meningkatkan kemampuan *passing* bawahnya agar masuk ke kategori selanjutnya.

Kata kunci : *Kemampuan passing bawah, peserta ekstrakurikuler, SMA Negeri 1 Ngemplak*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Judithia Faradhita

NIM : 16601244024

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS :Tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler
bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun ajaran
2019/2020

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

Yogyakarta, 24 Februari 2020

Yang menyatakan,



Judithia Faradhita

NIM. 16601244024

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NGEMPLAK
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

Judithia Faradhita

NIM. 16601244024

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

Yogyakarta, ~~24~~ Februari 2020

Mengetahui,

Kepala 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

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NGEMPLAK
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun Oleh:

Judithia Faradhita
NIM: 16601244024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal 28 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing



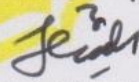
12/3 2020

Riky Dwihandaka, M.Or.
Sekretaris Penguji



10/3 2020

Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.
Penguji I



9/3 2020

Yogyakarta, 13 Maret 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19503011990011001

MOTTO

Harta yang paling berharga adalah keluarga, istana yang paling indah adalah keluarga, puisi yang paling bermakna adalah keluarga, mutiara tiada tara adalah keluarga.

(At-Tahriim : 6)

Man Jadda Wajada

“Barang siapa bersungguh-sungguh pasti berhasil”

Hidup adalah pilihan maka perjuangkanlah (penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Ngadiran dan Ibu Yuniarti, yang dengan segenap jiwa dan raga selalu menyayangiku, mencintai, dan mendoa'akan setiap langkah anakmu ini, yang selalu memberikan dorongan dan semangat ketika lagi terpuruk ataupun lelah.
2. Kepada Nenek Nuraini dan Kakek Abdullah yang selalu menanyakan kabar cucunya, yang selalu memberikan semangat dan motivasi agar bisa membanggakan kedua orang tua , dan bisa lulus tepat waktu.
3. Kepada Adikku tersayang Galang Yudistira, yang selalu memberikan semangat, dan yang selalu usil.

Alhamdulillah Jaza Kumullahu Khoiro..

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakuikuler SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun ajaran 2019/2020” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. selaku penguji I yang telah memberikan saran dan masukan.
3. Bapak Riky Dwihandaka, M.Or. selaku sekretaris penguji yang telah memberikan saran dan masukan.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PJKR yang telah memberikan izin penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Drs. Ngatman M.Pd. selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan dan saran-sarannya selama menempuh perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Drs. M. Warsun Latif, selaku Kepala SMA Negeri 1 Ngemplak yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ngemplak yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga sehingga penelitian dapat terlaksana.
10. Depi Pitri Yanti, Yovita Kalpikosari, Ardhea Regitta, Febby Wulansari, Afifah Ari Arsiwi yang telah menemani penulis selama perkuliahan di FIK. Susah senang bareng-bareng.
11. Teman-teman PJKR E 2016 yang selalu bekerjasama selama perkuliahan, terimakasih atas kebersamaanya selama di bangku kuliah.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang belum dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 24 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kemampuan	8
2. Faktor-Faktor Kemampuan.....	9
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah	10
4. Hakikat Ekstrakurikuler	13
5. Hakikat Permainan Bola Voli	14
6. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli.....	16
7. Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak.....	22
8. Karakteristik Siswa SMA	23
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	41
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	42
D. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rangkaian Gerak Servis	17
Gambar 2.	Rangkaian Gerak <i>Passing</i> Atas.....	19
Gambar 3.	Rangkaian Gerak <i>Passing</i> Bawah	19
Gambar 4.	Rangkaian Gerak <i>Smash</i>	21
Gambar 5.	Rangkaian Gerak <i>Block</i>	22
Gambar 6.	Tes <i>Passing</i> Bawah	31
Gambar 7.	Diagram kemampuan <i>Passing</i> Bawah Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak	36
Gambar 8.	Diagram kemampuan <i>Passing</i> Bawah Putri Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak	30
Tabel 2.	Penilaian <i>Brumbach Forearm Pass Wall</i>	32
Tabel 3.	5 Batas Norma	33
Tabel 4.	Deskripsi Kemampuan <i>Passing</i> bawah Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Ngemplak	36
Tabel 5.	Deskripsi Kemampuan <i>Passing</i> bawah Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Ngemplak	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian	48
Lampiran 2.	Surat Edaran Kesbangpol	49
Lampiran 3.	Surat Keterangan Bukti Penelitian	50
Lampiran 4.	Kartu Bimbingan	51
Lampiran 5.	Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah	52
Lampiran 6.	Rekapitulasi Hasil Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak	54
Lampiran 7.	Hasil Pengolahan Data	56
Lampiran 8.	Dokumentasi	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, dengan pendidikan seseorang akan belajar bagaimana mengembangkan potensi diri yang dimilikinya. Pendidikan bisa dikatakan sebagai usaha sadar yang dipilih dengan tujuan bisa meningkatkan ilmu pengetahuan, agama, kepribadian, sosial, dan keterampilan agar bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat, agama, bangsa, dan Negara. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU No.20 Tahun 2003).

Pendidikan bisa didapatkan melalui jalur pendidikan formal seperti sekolah. Sekolah merupakan suatu lembaga atau bangunan yang digunakan untuk aktivitas belajar mengajar sesuai dengan jenjang pendidikannya seperti sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA). Banyak mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah salah satunya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mata pelajaran ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta

didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Utama, 2011: 2). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga memiliki harapan atau tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga, mengembangkan keterampilan sosial, sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama dan percaya diri, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup banyak materi seperti bela diri, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kebugaran jasmani, kesehatan, atletik, permainan bola kecil, dan permainan bola besar. Materi yang tidak mudah untuk dipelajari dalam waktu singkat, ketika dalam pelajaran peserta didik hanya diberikan waktu 2-3 kali pertemuan untuk mempelajarinya dan tidak banyak yang berhasil menuntaskan materi tersebut dengan baik. Oleh karena itu, untuk meminimalisir banyaknya peserta didik yang kurang terampil, diadakanlah kegiatan ekstrakurikuler di mana kegiatan tersebut dilakukan di luar jam pelajaran atau jam sekolah.

SMA Negeri 1 Ngemplak salah satu dari sekian banyak sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Lutan (1986: 72), ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler

perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum. Jadi dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah atau tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi peserta didik baik di bidang sains, seni, dan olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Ngemplak berbagai macam mulai dari pramuka, palang merah remaja, rohani islam, bahasa inggris, matematika, baris berbaris, bulutangkis, bola basket, bola voli dan lain sebagainya. Bola Voli merupakan salah satu dari sekian banyak kegiatan ekstrakurikuler yang peminatnya cukup banyak dan cukup digemari di kalangan siswa sekolah baik dari kelas X, XI, dan XII. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu dan dilaksanakan setiap hari sabtu pukul 07.30 sampai selesai di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Ngemplak.

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Karena, di dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua teknik dasar yang ada. Oleh karena itu, peserta didik dituntut untuk bisa melakukan gerakan teknik dasar permainan bola voli agar dapat memainkannya dengan baik. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai adalah *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, di mana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewati bola

secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti, 2009: 69).

Pada saat survei, peneliti menemukan permasalahan dimana peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak baik putra maupun putri masih ada yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli salah satunya teknik *passing* bawah. Hal itu terlihat pada saat permainan dimulai tim a melawan tim b, tim a mendapatkan servis duluan, dan tim b otomatis sebagai penerima servis. untuk menerima servis pemain biasanya menggunakan teknik *passing* bawah agar lebih mudah di jangkau. Tapi kenyataan di lapangan peserta ekstrakurikuler masih belum bisa ataupun gagal dalam menggunakan teknik *passing* bawah dengan baik dan benar karena bola yang diumpkannya kurang akurat sehingga teman satu timnya kesulitan untuk mengambil bola tersebut.

Passing bawah merupakan teknik gerak dasar yang paling awal diajarkan, serta bisa berperan untuk penyerangan atau *smash* jika dilakukan dengan baik dan sempurna. Selain itu, dalam sejarahnya tim bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak belum mampu menunjukkan prestasi yang optimal, hal itu bisa dilihat dari belum pernahnya tim bola voli ini menjuarai pertandingan baik di tingkat kecamatan ataupun kabupaten. Hal tersebut bisa disebabkan oleh penguasaan teknik dasar yang kurang baik dan benar, karena penguasaan teknik dasar bisa menjadi salah satu unsur yang menentukan menang dan kalahnya suatu regu dalam pertandingan selain unsur kondisi fisik ataupun taktik, disamping itu pelatih tim bola voli SMA Negeri 1 Ngemplak terlihat kurang disiplin dalam melatih timnya. Pelatih kerap

kali datang terlambat, dan program latihan kurang terprogram dengan baik, sehingga latihan tidak berjalan dengan semestinya.

Alasan keterkaitan peneliti meneliti permasalahan teknik *passing* bawah karena salah satu keterampilan dasar bermain bola voli dan termasuk faktor penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Selain itu dari pihak guru maupun pelatih, ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak belum pernah melakukan pengukuran terhadap tingkat kemampuan bermain bola voli peserta ekstrakurikuler, khususnya *passing* bawah. Sehingga tingkat kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ngemplak belum diketahui. Tes ini diharapkan dapat dikuasai dengan baik oleh siswa tim bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak, bisa memberi manfaat, dan pengetahuan kepada siswa tentang tingkat kemampuan bermain bola voli, serta memberikan motivasi untuk menjadi bahan perbaikan diri agar dapat bermain bola voli dengan lebih baik di kemudian hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul diantaranya, yaitu :

1. Masih ada peserta ekstrakurikuler yang belum bisa melakukan *passing* bawah.
2. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak belum menunjukkan hasil yang optimal.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas dalam penelitian, diperlukan adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah mengenai: tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak?”

E. Tujuan Penelitian

Peneliti tentunya mempunyai tujuan dalam menyusun suatu bentuk penelitian yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Ngemplak Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini :

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak, dan dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sejenis.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran seberapa kemampuan bermain bola voli yang dimiliki dan dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli yang dimiliki.
- b. Bagi guru/pembimbing ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi pembimbing dalam membimbing kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah.
- c. Bagi organisasi/lembaga, dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
- d. Bagi peneliti, sebagai suatu kesempatan yang baik untuk mengetahui secara langsung masalah tentang kemampuan bola voli dan bagaimana menciptakan hubungan timbal balik yang saling menguntungkan antara peneliti dengan instansi yang terkait.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989: 552-553). Kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. (Robbins & Judge, 2009: 57). Soelaiman (2007: 112) kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik.

Kemampuan (*abilities*) seseorang akan turut serta menentukan perilaku dan hasilnya. Yang dimaksud kemampuan atau *abilities* ialah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara fisik atau mental yang ia peroleh sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman (Soehardi, 2003: 24). Sedangkan Stephen (2006: 46) berpendapat Kemampuan (*ability*) adalah kapasitas individu untuk melaksanakan berbagai tugas dalam pekerjaan tertentu. Seluruh kemampuan seorang individu pada hakekatnya tersusun dari dua perangkat faktor yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan yang dimiliki oleh individu bisa dari bawaan sejak lahir ataupun

latihan/praktek dan digunakan untuk melaksanakan berbagai tugas atau pekerjaan tertentu.

2. Faktor - Faktor Kemampuan

Robbins & Judge (2009: 57-61) menyatakan bahwa kemampuan keseluruhan seorang individu pada dasarnya terdiri atas dua kelompok faktor, yaitu:

a. Kemampuan Intelektual (*Intelectual Ability*), merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental (berfikir, menalar dan memecahkan masalah) contohnya:

1) Kemampuan Kognitif

Kognitif berhubungan dengan atau melibatkan kognisi. Sedangkan kognisi merupakan kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan (termasuk kesadaran, perasaan, dsb) atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman sendiri. Menurut Sudijono (2001: 49) ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Robert M .Gagne dalam Winkel (1996: 102) juga menyatakan bahwa "ruang gerak pengaturan kegiatan kognitif adalah aktivitas mentalnya sendiri." Lebih lanjut Gagne menjelaskan bahwa "pengaturan kegiatan kognitif mencakup penggunaan konsep dan kaidah yang telah dimiliki, terutama bila sedang menghadapi suatu problem".

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa Kemampuan kognitif adalah penampilan-penampilan yang dapat diamati sebagai hasil-hasil kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan melalui pengalaman sendiri.

2) Kemampuan Afektif

Kemampuan afektif kemampuan yang berkaitan dengan sikap dan nilai. berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi tersebut.

b. Kemampuan Fisik (*Physical Ability*), merupakan kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, ketrampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Contohnya:

1) Kemampuan Psikomotorik

Keterampilan motorik (*motor skills*) berkaitan dengan serangkaian gerak-gerik jasmaniah dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu. Winkel (1996: 339) memaparkan: “Biarpun belajar keterampilan motorik mengutamakan gerakan-gerakan seluruh otot, urat-urat dan persendian dalam tubuh, namun diperlukan pengamatan melalui alat-alat indera dan pengolahan secara kognitif yang melibatkan pengetahuan dan pemahaman”.

3. Hakikat *Passing* bawah

Menurut Viera & Ferguson (2000: 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari 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”.

Menurut Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*, untuk pengambilan bola setelah *diblock* atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah.

Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang terpenting dalam permainan bola voli, karena bisa dijadikan untuk penerimaan bola servis, dan bisa menjadi umpan yang bagus jika dilakukan dengan sempurna, dan gerakan ini menggunakan kedua tangan terutama lengan bagian bawah.

Adapun Roji (2006: 13-14), menjelaskan bentuk dan *passing* bawah digambarkan sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan
 - 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
 - 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
 - 3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- b. Tahap gerakan
 - 1) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
 - 2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
 - 3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- c. Akhir gerakan
 - 1) Tumit terangkat dari lantai.
 - 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sedangkan Suharno (1981: 47-48) cara dalam melakukan *passing* bawah

ialah :

- a. Sikap permulaan
Ambil posisi sikap normal. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.
- b. Sikap saat perkenaan
Pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) dari pada pergelangan tangan, ambillah terlebih dahulu posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunan lengan yang telah lurus dan *difixer* tadi dari arah bawah ke atas depan. Tangan pada saat itu telah berpegangan satu dengan yang lain. Perkenaan bola harus diusahakan tepat dibagian proximal dari pada pergelangan tangan dan dengan bidang yang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil.
- c. Sikap akhir
Setelah bola berhasil di *passing* bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

Ada beberapa kesalahan-kesalahan umum pada saat melakukan *passing*

bawah Ahmadi, (2007: 24):

- a. Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.

- b. Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas sehingga sudut datangnya bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90 derajat.
- c. Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- d. Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- e. Kurang menekuk lutut pada saat langkah persiapan pelaksanaan.
- f. Kurang dapat mengatur perkenaan bola yang tepat sesuai dengan arah datangnya bola.
- g. Terlambat melangkah ke samping maupun ke depan.
- h. Lengan pemukul digerakkan dua kali.
- i. Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah (Hendri, 2008: 1-2).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Wiyani, 2013: 108).

Menurut Usman dan Setiawati (1993: 34) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Saputra (1998: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, yang digunakan sebagai suatu wadah untuk menampung ataupun mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik untuk dilakukan pembinaan dan bisa menghasilkan suatu prestasi.

5. Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoko, Massachusettes, Amerika Serikat. Dia adalah seorang guru pendidikan Jasmani pada *Young Man Christian Association* (YMCA). Nama permainan ini semula "*Minonette*", dimana permainannya hampir serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan itu dirubah oleh Dr. Halstead menjadi "*Volley-ball*" yang artinya kurang lebih memvoli (melambung bola melintasi net) berganti- ganti.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Ahmadi, 2007: 20). Suharno (1981: 1) berpendapat bahwa permainan bola voli adalah : olahraga yang dapat

dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria, serta berpegang pada dua prinsip ialah teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvolley bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportip. sedangkan prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik.

Permainan bola voli dilakukan dua regu yang masing-masing regu berjumlah enam orang. Lama pertandingan adalah tiga atau lima set atau kemenangan bisa ditentukan dengan selisih dua set. Masing-masing set adalah 25 angka (*poin*) dengan menggunakan *rally point*, yakni setiap bola mati dihitung menjadi poin (Roji, 2006). Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim dimana tiap tim beranggotakan 2 sampai 6 orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net (Viera & fergusson, 2004: 2). Sedangkan Menurut (Mawarti, 2009: 69) Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, di mana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya.

Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang mudah dilakukan, menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman/lapangan. (Rithaudin & Hartati, 2016: 52). Menurut Suhadi (2004: 7), permainan bola voli hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah salah satu permainan bola besar yang bisa dimainkan oleh semua kalangan baik anak-anak ataupun dewasa, wanita ataupun pria, serta dimainkan oleh dua tim atau regu yang masing-masing regu berjumlah 10 orang, 6 pemain inti dan 4 pemain cadangan, cara permainannya ialah dengan memvoli bola ke lapangan lawan dengan melewati sebuah jaring atau net, dan tujuan permainannya adalah mencari kemenangan.

6. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli

Menurut Yunus (1992: 108), Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan- peraturan yang berlaku dalam bolavoli untuk mencapai hasil yang optimal. Beutelsthl (1984: 9) yang dimaksud dengan teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.

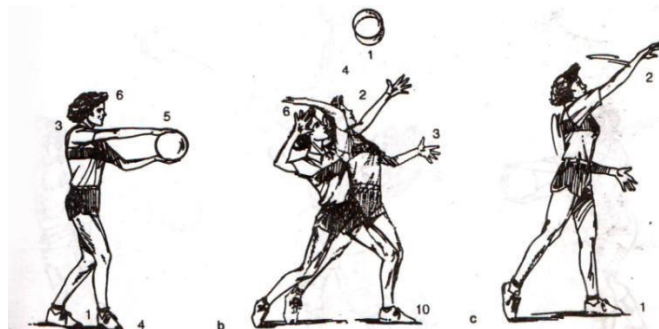
Sedangkan Suharno (1981: 35) menyatakan Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan *volley*. Jadi dapat disimpulkan bahwa suatu teknik dalam melakukan sesuatu ialah sangat penting, apalagi jika dilakukan dengan baik dan benar , karena penguasaan teknik yang benar akan berpengaruh terhadap menang atau kalahnya suatu tim dalam bertanding selain faktor kondisi fisik, taktik, ataupun mental.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain ialah: *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*.

a. *Servis*

Menurut Ahmadi (2007: 20) *servis* adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan, maka dari itu pukulan *servisi* harus meyakinkan, keras, terarah, dan menyulitkan lawan. Suharno (1981: 40) menyatakan bahwa *servis* tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan atau menyajikan bola, tetapi hendaknya diartikan sebagai satu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan *servis*.

Adapun jenis teknis *servis* menurut Ahmadi (2007: 20) ialah servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), dan servis loncat (*jump service*). sedangkan menurut Suharno (1981: 40-47) servis tangan bawah (servis tangan bawah normal, *Catting underhand service*, servis mengapung tangan bawah), servis tangan atas (*tenis service*, *service floating/mengapung*, dan *service cekis*). Jadi servis yang baik akan mempengaruhi jalannya suatu pertandingan ataupun permainan dalam bola voli.



Gambar 1. Rangkaian Gerak Servis
Sumber: Barbara L Viera dan Bonnie Jill Fergusson (2000: 31)

b. *Passing*

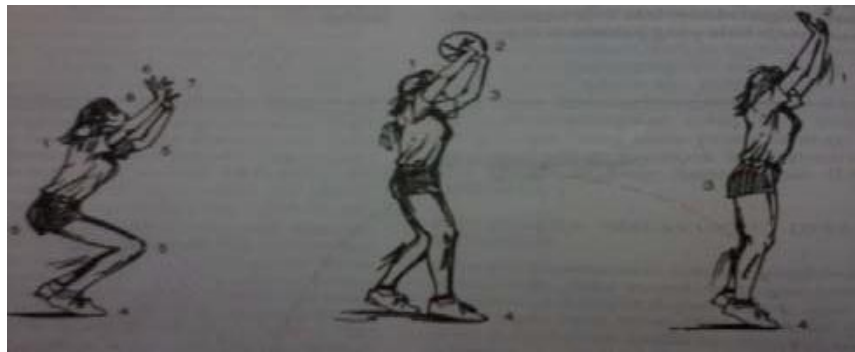
Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Ahmadi, 2007: 22). Sedangkan Menurut Yunus (1992: 122), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Muhajir (2003: 21) “*passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu taktik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Teknik dasar *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Suharno (1981: 52) yang dimaksud dengan *passing* atas ialah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

1) *Passing* atas

Salah satu teknik yang gerakannya menggunakan kedua tangan yang ditekuk kurang lebih 45 derajat, jari-jari tangan yang dibuka lebar dan membentuk seperti sebuah mangkuk dan berada di atas dahi depan, kedua lutut sedikit ditekuk, pada saat bola datang kedua tangan mendorong dan lurus kedepan dan diikuti dengan kedua lutut lurus.

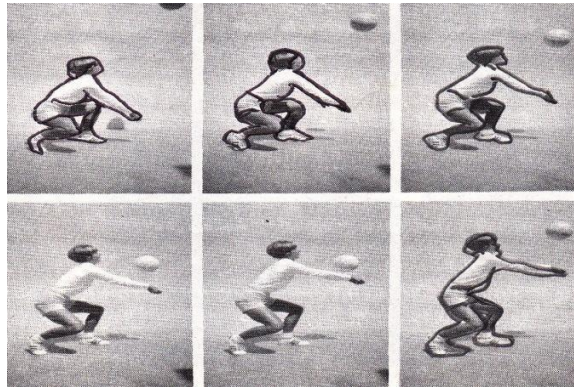
Menurut Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: 1) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, 2) *passing* atas ke arah samping pemain, 3) *passing* atas sambil melompat ke atas, 4) *passing* sambil menjatuhkan diri kesamping, 5) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.



Gambar 2. Rangkaian Gerakan *Passing* Atas.
Sumber: Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson (2000: 54)

2) *Passing* bawah

Menurut Viera & Ferguson (2000: 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari lebih tegasnya Viera & Ferguson 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”.



Gambar 3. Teknik *Passing* Bawah
Sumber: Frances Schaafsma & Ann Heck (1971: 1)

c. *Smash*

Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik atau dengan kata lain *smash* adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi (Ahmadi, 2007: 31). Suharno (1981: 62) menyebutkan bahwa dalam melakukan smas ada beberapa proses yang harus dilakukan, yakni:

- 1) Saat awalan
- 2) Saat tolakan
- 3) Saat pukulan bola diatas jaring, dan
- 4) Saat mendarat di tanah

Lebih lanjut Ahmadi (2007: 31) menjelaskan macam-macam pukulan didalam *smash*, anatara lain:

- 1) Pukulan serangan frontal

Arah pukulan bola atau jalannya bola sebagian besar searah dengan arah berlawanan.

2) Pukulan berputar

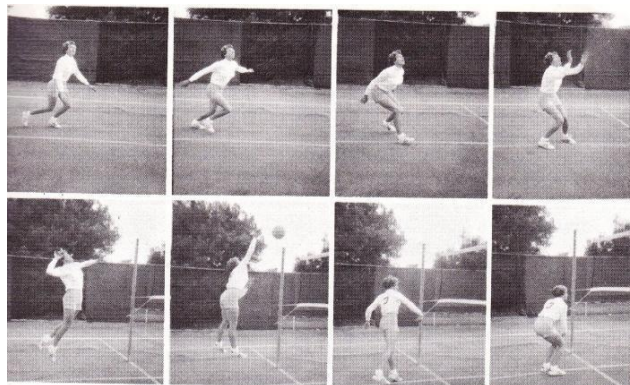
Arah awalan dan arah pukulan saling membentuk sudut.

3) Pukulan serangan melalui sisi badan

Sisi badan menghadap jaring serta arah awalan dan arah pukulan juga saling membentuk sudut.

4) Pukulan dengan gerakan sendi pergelangan tangan yang dapat diarahkan ke segala arah

Pukulan ini dalam pelaksanaannya dapat dengan putaran tubuh atau tanpa putaran tubuh.



Gambar 4. Teknik *Smash*

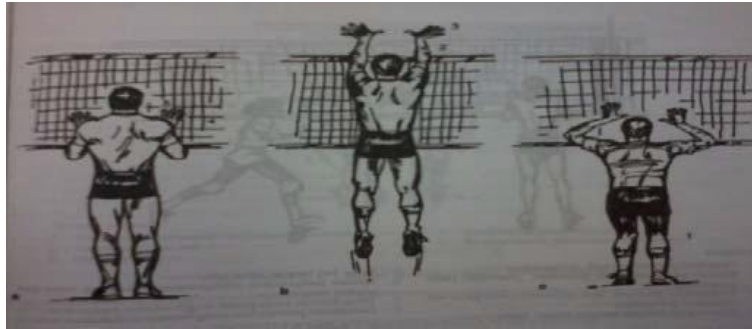
Sumber: Frances Schaafsma & Ann Heck (1971: 39)

d. *Block*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan Ahmadi (2007: 30). Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun, persentase keberhasilan *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan *diblock*, dikendalikan lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan

pada bola yang sedang dipukul lawan. Lebih lanjut Suharno (1981: 70-71) membagi *block* menjadi 2 yaitu :

1. *Block* tunggal, dan
2. *Block* berkawan



Gambar 5. Rangkaian Gerakan *Block*.
Sumber: Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson (2000: 123)

7. Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak

Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak baru dilaksanakan sejak beberapa tahun belakang ini, prestasi demi prestasi pun sudah banyak dikumpulkan, hal tersebut bisa kita lihat di sepanjang pintu masuk dekat dengan ruang tata usaha (TU). Ekstrakurikuler bola voli merupakan salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa, baik dari kelas X, XI, ataupun XII. Sepanjang sejarah sejak sekolah ini berdiri, ekstrakurikuler khususnya bola voli baik putra ataupun putri belum bisa menunjukkan prestasi yang optimal, baik di tingkat kecamatan, kabupaten, ataupun provinsi.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap satu minggu sekali, dilatih oleh Mas Hasta dan dilaksanakan setiap hari sabtu, pukul 07.30-09.30 wib bertempat di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Ngemplak . Sekolah ini sudah

memiliki lapangan bola voli sendiri, jadi sekolah tidak perlu repot untuk mencari tempat latihan, dan sudah di lengkapi dengan tiang net, net, dan beberapa buah bola voli.

8. Karakteristik Siswa SMA

Menurut Yusuf, (2005: 26) masa usia sekolah SMA/SMK yang lebih dikenal dengan masa remaja. Masa ini merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya menentukan yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Fase-fase masa remaja yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Fase remaja adalah fase yang penting dalam segmen perkembangan individu. Karakteristik yang menonjol pada anak usia sekolah menengah adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kurang seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.
- c. Timbulnya keinginan untuk mempelajari dan menggunakan bahasa asing.
- d. Kecenderungan ambivalensi antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dengan orang banyak serta antara keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- e. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai-nilai etika, atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

Menurut Sukintaka (1991: 66-67) karakter siswa 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.
- 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia, politik, dan kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Usaha 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 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.

Sedangkan Menurut Jahja (2011: 236), masa usia menengah itu bertepatan pada masa usia remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat yang khas dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi:

1) Masa praremaja (remaja awal)

Masa ini ditandai oleh sifat negatif seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistis. Sifat negatif tersebut yaitu:

- a) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental
- b) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat maupun dalam bentuk agresif masyarakat.

2) Masa remaja (remaja madya)

Pada masa ini dalam diri tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya dan juga dapat merasakan suka maupun duka bersama. Pada masa ini juga mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut dengan masa merindu puja, yaitu sebagai gejala remaja.

3) Masa remaja akhir

Pada masa ini remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah tercapailah tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah penelitian dari:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan Pangestu Setyawan (2017), dengan judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler

Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler. Hasil dari pengklasifikasian data tersebut adalah dari 20 peserta ekstrakurikuler menunjukkan bahwa siswa yang berada pada klasifikasi “Sedang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 45%, kategori “Baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30%, kemudian kategori “Sangat Kurang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5%, dan yang terakhir kategori “Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hermi Susiana Hidayat (2013), judul “Tingkat Keterampilan *Servis Atas*, *Passing Atas*, Dan *Passing Bawah* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK N 3 Pandak Bantul. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *servis atas*, *passing atas*, dan *passing bawah*. Populasi yang digunakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 20. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan servis atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Pandak adalah cukup, tingkat keterampilan *passing atas* berkategori baik, dan keterampilan *passing bawah* berkategori baik.

C. Kerangka Berpikir

Seseorang jika ingin menjadi pemain voli yang handal, maka ia harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli dengan baik dan benar. Salah satu keterampilan yang harus dimilikinya ialah *passing*. Tanpa penguasaan teknik tersebut ia tidak bisa bermain dengan baik. Seseorang dikatakan mampu apabila

kegiatan yang dilakukannya bisa dikerjakan dengan kualitas yang baik, cepat, ataupun cermat. Tingkat kemampuan bermain voli merupakan hal dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, semakin tinggi tingkat kemampuan siswa maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi, begitu sebaliknya jika tingkat kemampuan siswanya kurang maka kesempatan berprestasinya juga tidak ada.

Tes kemampuan bermain bola voli dengan menggunakan tes *passing* bawah yang dilakukan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ngemplak merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan siswa dalam bermain voli khususnya *passing* bawah, sehingga dapat melancarkan jalannya proses kegiatan ekstrakurikuler agar lebih berhasil dalam mencapai tujuan dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk menentukan program latihan. Serta dapat meningkatkan prestasi olahraga bola voli khususnya di SMA Negeri 1 Ngemplak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini meneliti tentang kemampuan *passing* bawah bola voli siswa/siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Ali, 2012: 68).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk persentase. Tes tersebut hanya menguji *passing* bawah. Unsur kemampuannya mengacu pada teknik dari *Teaching Volley Ball* oleh Cox (1980: 100-104).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ngemplak yang beralamatkan di Margo Asih, Bimomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584. Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak. Penelitian dilakukan pada hari Kamis tanggal 06 Februari 2020.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi (2010: 161), variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Ali, 2012: 29). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Tingkat kemampuan *passing* bawah adalah tingkat kecakapan seseorang untuk *mempassing* bola voli dengan menggunakan lengan bawah.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2010: 117). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ataupun putri peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak tahun ajaran 2019/2020.

Sedangkan Sampel adalah sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2006: 56). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampel jenuh* atau semua dari populasi. Cara ini dipakai karena jumlah populasi tidak lebih dari 30 orang. Sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 orang.

Tabel 1. Tabel Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Ngemplak

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	X	11	4	12
2.	XI	10	5	13
				30

Sumber : Pelatih Ekstrakurikuler Bola voli

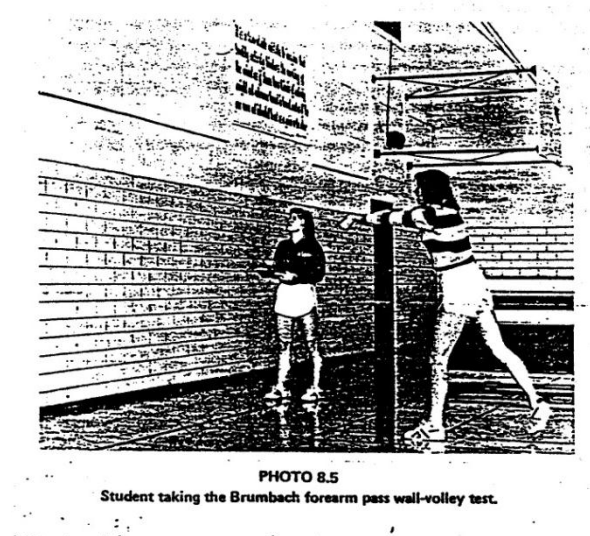
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2005: 101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data, agar suatu penelitian mendapatkan data sesuai yang diharapkan. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah berupa tes *passing* bawah menurut Cox (1980: 101-105) yaitu dengan cara melakukan *passing* bawah selama 1 menit sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama, sebelum melakukan tes sesungguhnya di beri waktu untuk uji coba tes selama 20 detik. Pada saat tes yang sesungguhnya diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes. Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor terbaik kemudian dirata-rata. Tes ini memiliki banyak kelebihan atau kemudahan diantaranya dapat dilaksanakan di lapangan

yang tidak begitu luas, peserta tes lebih mudah dalam pengawasan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMA.



Gambar 6. Tes *Passing* Bawah (*Brumbach*)

Sumber: Richard H.Cox (1980: 100)

Menurut Suharsimi (2002: 144), Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas yang sudah diuji. Tes *passing* bawah mempunyai validitas 0.80.

Menurut Sugiyono (2015: 268) Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Reliabilitas tes merupakan tingkat konsistensi suatu tes adalah sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor konsisten, relatif tidak berubah meskipun diteskan pada situasi yang berbeda. Dalam penelitian menggunakan tingkat reliabilitas yang sudah baku. Tes *passing* bawah mempunyai reliabilitas 0.89.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara relatif tepat (Ali, 2012: 111). Data yang diperoleh kemudian dicocokkan dengan tabel nilai, lalu setelah diketahui skor *passing* bawahnya, data dikonversikan ke dalam tabel norma pengklasifikasian tes *passing* bawah.

Tabel 2. Tabel Penilaian *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test* (Tes *Passing* Bawah). Richard H.Cox. 1980: 103

Percentile	Sex	Male				Female			
	Age	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		17	23	32	48	17	23	41	44
80		13	19	28	42	13	19	34	38
70		10	16	25	39	10	16	30	33
60		8	14	23	37	8	14	27	29
50		6	12	21	34	6	12	24	26
40		4	10	19	31	4	10	21	23
30		2	8	17	29	2	8	18	19
20		0	5	14	26	0	5	14	15
10		0	1	10	20	0	1	7	10

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 untuk mencari nilai tengah (median), nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), dan standar deviasi (SD).

Setelah diperoleh data dalam bentuk 1 skor maka data dapat dikategorikan sesuai kategori yang telah ditentukan. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: Baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma (Sudjono, 2009: 453), sebagai berikut :

Tabel 3. 5 Batas Norma

No	Pengkategorian	Kategori
1	$> M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$> M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Baik
3	$> M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$> M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Sudjono (2006: 43) rumus persentase yang dipakai adalah:

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

Keterangan:

P : angka persentase

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di AULA SMA Negeri 1 Ngemplak yang beralamatkan di Jalan Margo Asih, Bimomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584. Penelitian ini dilakukan pada hari kamis tanggal 06 Februari 2020 pukul 15.00-17.00. Subjek penelitian adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Ngemplak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 14 putra dan 6 putri, sedangkan 10 siswa lainnya tidak hadir.

1. Tingkat Kemampuan *Passing* Bawah Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Ajaran 2019/2020

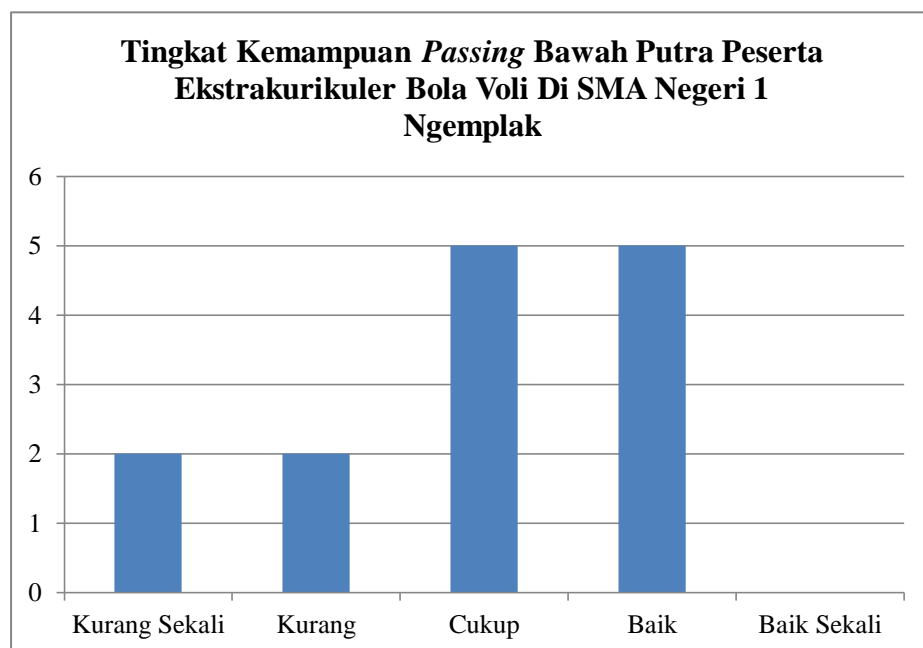
Hasil analisis data peserta putra diperoleh bahwa nilai terendah (minimum) 22, dan nilai tertinggi (maksimum) 42, jumlah sampel (n) 14, nilai rata-rata (*mean*) 34, nilai tengah (median) 35, dan standar deviasi (SD) 6,1. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya.

Tabel 4. Hasil Penilaian Tes *Passing* Bawah Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Ngemplak

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,35$	Baik Sekali	0	0%
2	$> 37,45 - 44,35$	Baik	5	35,7%
3	$> 30,55 - 37,45$	cukup	5	35,7%
4	$> 23,65 - 30,55$	kurang	2	14,3%
5	$< 23,65$	Kurang sekali	2	14,3%
Jumlah			14	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah

ini:



Gambar 7. Diagram Kemampuan *Passing* Bawah Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 7 di atas diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri

1 Ngemplak Tahun ajaran 2019/2020, untuk kategori “baik sekali” 0 atau sebesar 0%, untuk kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 35,7%, untuk kategori “cukup” sebanyak 5 siswa atau sebesar 35,7%, untuk kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 14,3%, dan untuk kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 14,3%.

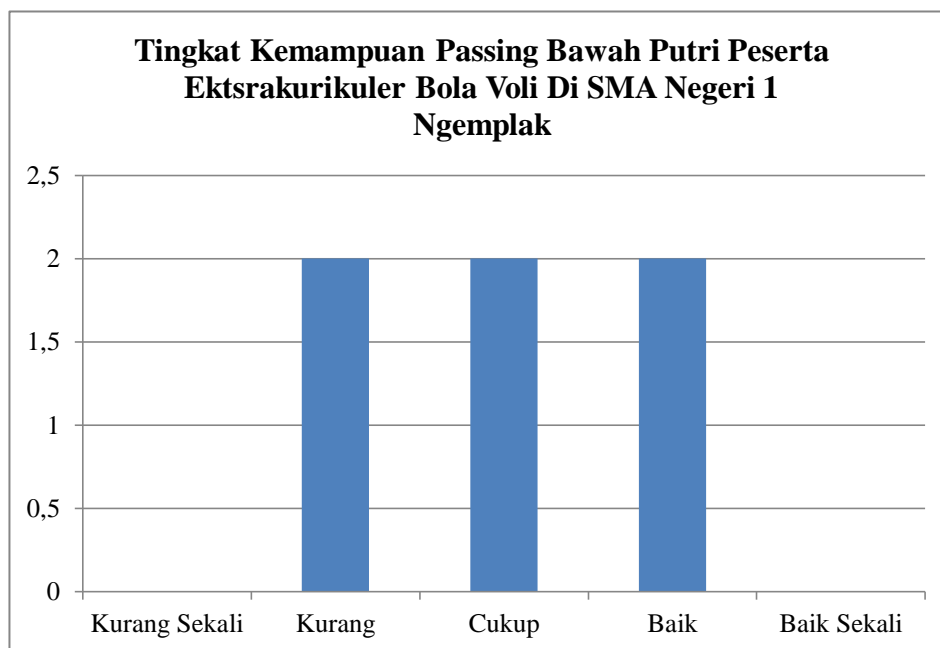
2. Tingkat Kemampuan *Passing* Bawah Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Ajaran 2019/2020

Hasil analisis data peserta putri diperoleh bahwa nilai terendah (minimum) 8,5, dan nilai tertinggi (maksimum) 22,5, jumlah sampel (n) 6, nilai rata-rata (*mean*) 13,8, nilai tengah (median) 11,5, dan standar deviasi (SD) 5,9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya.

Tabel 5. Deskripsi Kemampuan *Passing* Bawah Putri Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 22,65$	Baik Sekali	0	0%
2	$>16,75 - 22,65$	Baik	2	33,3%
3	$>10,85 - 16,75$	cukup	2	33,3%
4	$>4,95 - 10,85$	kurang	2	33,3%
5	$< 4,95$	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			6	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Kemampuan *Passing* Bawah Putri Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngemplak

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 8 dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah putri peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak untuk kategori “baik sekali” 0 atau sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 2 siswa atau sebesar 33,3%, kategori “cukup” sebanyak 2 siswa atau sebesar 33,3%, kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 33,3%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

B. Pembahasan

Kemampuan adalah kesanggupan ataupun kecakapan seseorang untuk menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan suatu latihan atau praktek dan digunakan untuk melakukan tugas tertentu . Dalam permainan bola voli, kemampuan sangat dibutuhkan agar bisa melakukan

permainan dengan baik dan benar. Sehingga para siswa harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli salah satunya ialah teknik *passing* bawah.

Dalam meneliti, peneliti menggunakan tes *passing* bawah menurut Richard H.Cox (*Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test*) di mana mereka hanya melakukan *passing* bawah selama 1 menit ke tembok yang sudah dikasih kotak sasarannya. Peserta melakukan tes sebanyak 3 kali, dan diambil 2 nilai terbaik lalu di rata-rata. Data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes *passing* bawah kemudian dikonversikan menurut norma pengklafikasian pada tabel 4 dan 5.

Dari data yang diperoleh terlihat bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah putra peserta ekstrakurikuler bola voli untuk kategori “baik sekali” 0, untuk kategori “baik” sebanyak 5 siswa, untuk kategori “cukup” sebanyak 5 siswa, untuk kategori “kurang” sebanyak 2 siswa, dan untuk kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa, sedangkan tingkat kemampuan *passing* bawah putri peserta ekstrakurikuler bola voli untuk kategori “baik sekali” 0, untuk kategori “baik” sebanyak 2 siswa, untuk kategori “cukup” sebanyak 2 siswa, untuk kategori “kurang” sebanyak 2 siswa, dan untuk kategori “kurang sekali” sebanyak 2 siswa.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah salah satunya adalah keterlatihan. Jika dilihat dari latihan yang dilaksanakan, peserta ekstrakurikuler hanya berlatih sebanyak 1 kali dalam satu minggu, dan latihan yang dilakukan juga belum tentu maksimal, dan masih butuh tambahan waktu lagi untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli, di sisi lain peserta ekstrakurikuler yang memiliki kemampuan

passing bawahnya baik karena siswa tersebut pernah ikut *club* ataupun masih aktif latihan diluar sehingga kemungkinan telah belajar lebih banyak, sedangkan yang memiliki kemampuan di bawahnya mereka cenderung jarang untuk berangkat latihan. Hal tersebut menunjukkan masih adanya peserta ekstrakurikuler yang kurang menguasai teknik *passing* bawah, sehingga dibutuhkan peran pelatih untuk memperbaiki kemampuan *passing* bawahnya sehingga peserta ekstrakurikulernya bisa masuk ke kategori baik ataupun sangat baik dalam setiap tahapannya, karena dengan kemampuan yang semakin membaik dapat mempengaruhi performa atau penampilan tim bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Ajaran 2019/2020 untuk kategori putra, memiliki kategori “baik sekali” 0%, kategori “baik” 35,7%, kategori “cukup” 35,7%, kategori “kurang” 14,3%, dan kategori “kurang sekali” 14,3%, sedangkan untuk kategori putri, memiliki kategori “baik sekali” 0%, kategori “baik” 33,3%, kategori “cukup” 33,3%, kategori “kurang” 33,3%, dan kategori “kurang sekali” 0%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu:

1. Menjadi masukan yang sangat bermanfaat bagi siswa di SMA Negeri 1 Ngemplak yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli mengenai kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli agar dapat lebih meningkatkan kemampuannya.
2. Menjadi masukan yang bermanfaat untuk guru atau pelatih ekstrakurikuler agar lebih paham dan mengerti kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ngemplak,

sehingga dapat menjadi tolak ukur untuk lebih mengoptimalkan latihan yang dilakukan.

3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Sulit mengontrol siswa untuk datang pada saat tes akan berlangsung, dan datang tidak tepat waktu.
2. Sulit mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes keterampilan *passing* bawah.
3. Peneliti belum bisa mengontrol apakah siswa yang akan diambil datanya telah melakukan aktivitas fisik atau tidak sebelumnya.
4. Penelitian atau pengambilan data hanya dilakukan satu kali tiap item tesnya sehingga kurang bisa menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Hal tersebut dikarenakan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian mengenai kemampuan *passing* bawah, hendaknya sekolah memberi dukungan kepada siswa, agar dapat mengembangkan potensi yang ada dengan cara memberikan pembinaan yang lebih intensif dan terstruktur, serta bisa memperbaiki sarana dan prasarana agar bisa layak untuk proses latihan.

2. Kepada Pelatih dan Guru PJOK

Bagi pelatih dan Guru PJOK, sebaiknya selalu melakukan evaluasi (tes) secara rutin dan terencana agar dapat lebih mengetahui kemampuan yang dimiliki setiap siswa peserta

3. Kepada Siswa

- a. Siswa hendaknya dapat memanfaatkan peluang untuk mengikuti latihan agar bisa menjadi pemain bola voli yang baik.
- b. Siswa diharapkan lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah, dengan cara latihan secara rutin.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
- b. Melakukan penelitian dengan sampel penelitian yang berbeda dan lebih banyak lagi agar kemampuan siswa dalam bidang bola voli dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Riken Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2015). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Beutelstahl, Dieter. (1986). *Belajar Bermain Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Cox, Richard. H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA: Burgess Publishing Company.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Hendri, Afridal. (2008). *Eskul Olahraga Upaya Membangun Karakter Siswa*. Diakses pada tanggal 15 Januari 2020 pukul 19.00, dari http://202.152.33.84/index.php?option=com_content&task=view&id=16421&Itemid=46.
- Hidayat, Hermi. S. (2013). *Tingkat Keterampilan Servis Atas, Passing Atas, Dan Passing Bawah Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smk Negeri 3 Pandak Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- <http://fik.uny.ac.id/pedoman-penulisan-tugas-akhir-skripsi> diakses pada tanggal 13 desember 2019 11:51 pm
- Lutan, Rusli. (1986). *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Mawarti, Sri. (2009). Permainan Bola voli Mini untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2, 67-71.
- Muhajir. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudistira.
- Ritahudin, A. & Hartati, S.B. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12, 52.
- Robbins, Stephen P. & Judge, Timonhy, A. (2009). *Orgazizational Behavior*. 13 Three Editon, USA: Pearson International Edition, Prentice-Hall.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, Yudha. M. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko- dan Ekstrakurikuler*, Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setyawan, Ikhsan. P. (2017). Tingkat keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soehardi. (2003). *Esensi Perilaku Organisasional*. Bagian Penerbit Fakultas Ekonomi Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta.
- Soelaiman. (2007). *Manajemen Kerja; Langkah Efektif Untuk Membangun, Mengendalikan, dan Evaluasi Kerja*. Cetakan Kedua. Jakarta: PT. Intermedia Personalia Utama.
- Sudijono, Anas. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjono, Ali. (2009). *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Suhadi. (2004). *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Suharno, H.P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 Penjaskes Olahraga*. IKIP Yogyakarta.
- Tim Penyusun. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka.
- Utama, A.M.B. (2011). Hakikat Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8, 2.
- Usman, Moh. U. & Setiawati, L. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Viera, Barbara, L. & Fergusson, Bonnie.J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiyani, Novan. A. (2013). *Manajemen Kelas*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Winkel, W.S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Gramedia.
- Yudrik, Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 86/UN34.16/PP.01/2020

21 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMA N 1 Ngemplak
Jalan Margo Asih, Bimomartani, Kec Ngemplak, Kab Sleman, DIY 55584

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

Nama	: Judithia Faradhita
NIM	: 16601244024
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 NGEMPLAK TAHUN AJARAN 2019/2020
Waktu Penelitian	: 27 Januari - 27 Februari 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,

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

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

Lampiran 2. Surat Edaran dari KESBANGPOL



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faksimili (0274) 568613
Website : jogjapro.go.id Email : santel@jogjapro.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Bedan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 090/012.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH



Setor Septadi
55909021888031003

Lampiran 3. Surat Keterangan Bukti Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN
SMA NEGERI 1 NGEMLAK

ꦱꦩꦤꦒꦺꦩꦥꦿꦏ꧀ꦱꦼꦩꦤꦶꦁ

Jl. Jangkang-Manisrenggo Km.2, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta 55584 Telepon 08112640907
Laman: www.sman1ngemplak.sch.id, Email: sman1ngemplak.sleman@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 420 / Ket / 0162

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. M. Warsun Latif
NIP. : 19650602 199003 1 008
Pangkat/gol. Ruang : Pembina / IV. a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit kerja : SMA Negeri 1 Ngemplak

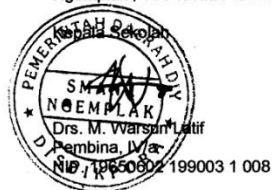
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Judithia Faradhita
Nim : 16601244024
Tingkat : S1 / Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian dengan judul " Tingkat Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Ajaran 2019/2020 " di SMA N 1 Ngemplak pada tanggal 6 Februari 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.












Ngemplak, 14 Februari 2020



Lampiran 4. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : JUDITHIA FARADHITA
 NIM : 16601244024
 Program Studi : PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarti M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	12/12 2019	Latar Belakang Masalah	
2.	5/1 2020	Revisi Latar Belakang	
3.	9/1 2020	Revisi Identifikasi + Bab 2	
4.	15/1 2020	Kajian teori	
5.	16/1 2020	Revisi Kajian teori	
6.	21/1 2020	Bab 3 Metode Penelitian	
7.	22/1 2020	Revisi Bab 3 dan Ijin penelitian	
8.	14/2 2020	Bab 4 dan hasil ambil data	
9.	17/2 2020	Abstrak penelitian	
10.	20/2 2020	Bab 4 dan 5	
11.	25/2 2020	Cek keseluruhan	

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 5. Instrumen Pelaksanaan Tes *Passing* Bawah

Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test



Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan ketepatan pemain dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli bola kedinding.

Alat/Perlengkapan : Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 m, dan tinggi 2,44 dari lantai, stopwatch, blangko penilaian, dan bola voli.

Petunjuk pelaksanaan : Testi dengan bola voli ditangan , lalu berdiri menghadap ke dinding sasaran, setelah ada aba-aba dari petugas bola dilambungkan ke dinding sasaran yang telah dibatasi oleh garis, bola dipantul-pantulkan ke dinding sebanyak-banyaknya dengan menggunakan *passing* bawah selama 1 menit.

Skor : Setiap testi mendapatkan 3 kali kesempatan, nilai yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis tidak dianggap masuk(syah), lemparan tidak termasuk hitungan, dan skor akhir adalah dua ujian terbaik dan di rata-rata.

Realibilitas : 0,89

Validitas : 0,80

Lampiran 6. Hasil Tes

REKAPITULASI HASIL TES KEMAMPUAN PASSING BAWAH PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 NGEMPLAK

No.	Nama	Passing bawah			Skor Terbaik		Rata-rata
		1	2	3	1	2	
1.	Aditya Bagus	41	43	39	41	43	42
2.	Alit Maulana	32	42	40	42	40	41
3.	Bramandaru	31	35	41	35	41	38
4.	Catur	25	31	26	31	26	28,5
5.	Fatah Arya	31	40	30	31	40	35,5
6.	Hanafie	20	24	20	20	24	22
7.	Irvan	21	24	22	24	22	23
8.	Kurniawan	30	36	30	30	36	33
9.	M Rizal	30	32	27	30	32	31
10.	Reza	45	42	39	45	39	42
11.	Rismawan R	30	38	35	38	35	36,5
12.	Wildan	35	40	44	40	44	42
13.	Yosi	32	37	28	32	37	34,5
14.	Yudha	23	26	29	26	29	27,5
Nilai Rata-Rata (Mean)							34
Nilai Tengah (Median)							35
Standar Deviasi (SD)							6,9

**REKAPITULASI HASIL TES KEMAMPUAN PASSING BAWAH PUTRI
PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 NGEMPLAK**

No.	Nama	<i>Passing</i> bawah			Skor Terbaik		Rata-rata
		1	2	3	1	2	
1.	Asista Defi	6	5	16	6	16	11
2.	Chiara Dewi	10	14	14	10	14	12
3.	Dita Putri	19	19	21	19	21	20
4.	Fatikha A	25	20	19	25	20	22,5
5.	Nency A	7	8	9	8	9	8,5
6.	Wahyu D	9	7	9	9	9	9
Nilai Rata-Rata (Mean)							13,8
Nilai Tengah (Median)							11,5
Standar Deviasi (SD)							5,9

Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data Putra

Your temporary usage period for IBM SPSS Statistics will expire in 5778 days.

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

VAR00001

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		34.036
Median		35.000
Std. Deviation		6.8682
Minimum		22.0
Maximum		42.0

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 22.0	1	7.1	7.1	7.1
23.0	1	7.1	7.1	14.3
27.5	1	7.1	7.1	21.4
28.5	1	7.1	7.1	28.6
31.0	1	7.1	7.1	35.7
33.0	1	7.1	7.1	42.9
34.5	1	7.1	7.1	50.0
35.5	1	7.1	7.1	57.1
36.5	1	7.1	7.1	64.3
38.0	1	7.1	7.1	71.4
41.0	1	7.1	7.1	78.6
42.0	3	21.4	21.4	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data Putri

Your temporary usage period for IBM SPSS Statistics will expire in 5776 days.

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

VAR00001

N	Valid	6
	Missing	0
Mean		13.833
Median		11.500
Std. Deviation		5.9386
Minimum		8.5
Maximum		22.5

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.5	1	16.7	16.7	16.7
	9.0	1	16.7	16.7	33.3
	11.0	1	16.7	16.7	50.0
	12.0	1	16.7	16.7	66.7
	20.0	1	16.7	16.7	83.3
	22.5	1	16.7	16.7	100.0
Total		6	100.0	100.0	

Lampiran 8. Dokumentasi Pelaksanaan Tes

PELAKSANAAN TES KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 NGEMPLAK



Pengarahan sebelum tes dilakukan



Peserta Ekstrakurikuler melakukan pemanasan sebelum melakukan tes



Pelaksanaan tes *passing* bawah



Peserta Ekstrakurikuler melakukan tes *passing* bawah secara bergantian



Peserta Ekstrakurikuler melakukan tes *passing* bawah secara bergantian



Foto bersama setelah melakukan tes