

**PENGARUH LATIHAN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI PUTRI SMP NEGERI 1 PURING**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ricky Febri Kurniawan  
NIM. 12601244160

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

# **PENGARUH LATIHAN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRI SMP NEGERI 1 PURING**

## **THE EFFECT OF PLAYING BOUNCE BALLS ON IMPROVING THE UNDER- PASSING SKILLS OF FEMALE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR AT SMP N 1 PURING**

Ricky Febri Kurniawan, Suhadi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
[febriricky8@gmail.com](mailto:febriricky8@gmail.com), -

### **Abstrak**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri di SMP N 1 Puring. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial  $2 \times 1$ . Populasi penelitian sebesar 17 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SM N 1 Puring. Pengumpulan data dengan tes kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan instrument *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Analisis data menggunakan *Analysis of Variance (ANOVA)* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian adalah ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring. Dari hasil penelitian ini disimpulkan disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring, dengan nilai  $t$  hitung  $5,416 > t_{\text{tabel } 2,12}$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

**Kata Kunci:** Metode Latihan, Bermain bola pantul, Bolavoli

### **Abstract**

*The purpose of this study was to obtain information about the effect of playing bounce balls on improving the under-passing skills of female volleyball extracurricular at SMP N 1 Puring*

*This study used an experimental method with  $2 \times 1$  factorial design. The study population was 17 students who joined the volleyball extracurricular activities at SMP N 1 Puring. The data collection used a test of lower passing ability using the Brumbach forearms pass wall-volley test instrument. The data analysis used the analysis of variance (ANOVA) at the significance level of 0.05.*

*The results of the study were that there was a significant effect on the reflective ball game on improving the lower passing ability of students who joined the volleyball extracurricular activities at SMP N 1 Puring. From the results of this study it can be concluded that there is a significant effect of bouncing ball game on the improvement of lower passing abilities of students who joined the volleyball extracurricular activities at SMP N 1 Puring, with a  $t$  count of  $5.416 > t_{\text{table } 2.12}$ , and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , and a percentage increase of 8.46%*

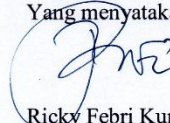
**Keywords:** raining Method, Playing bounce ball, Volleyball

#### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya 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 telah lazim.

Yogyakarta, Oktober 2020

Yang menyatakan,



Ricky Febri Kurniawan

NIM. 12601244160

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA  
VOLI PUTRI SMP NEGERI 1 PURING**

Disusun oleh:

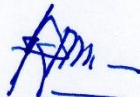
Ricky Febri Kurniawan

NIM 12601244160

Telah Memenuhi Syarat Dan Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk  
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi Bagi Yang Bersangkutan.

Yogyakarta, .....

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Suhadi, M.Pd  
NIP. 196005051988031006

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ricky Febri Kurniawan

NIM : 12601244160

Program Studi: PJKR


Judul TAS : Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Peningkatan  
Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri  
SMP Negeri 1 Puring

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, .....

Yang menyatakan,

Ricky Febri Kurniawan



NIM . 12601244160



## HALAMAN PENGESAHAN



Tugas Akhir Skripsi

### **PENGARUH LATIHAN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI PUTRI SMP NEGERI 1 PURING**

Disusun oleh:

Ricky Febri Kurniawan  
NIM 12601244160

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 19 Oktober 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Suhadi, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		21-10-2020
Dr. Yudanto, S.Pd. Jas., M.Pd. Sekretaris		21-10-2020
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji		21-10-2020

Yogyakarta, 21 Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 196503011990011001

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Allah SWT yang memberiku nafas dan kehidupan sampai saat ini dan selalu melindungiku disetiap saat. Tempatku bernaung, tempatku memanjatkan doa dan juga tempatku kembali kelak.

Ayahku tercinta ( Alm. Budiyono, S.Pd.) yang semasa hidupnya sampai akhir hayatnya tak kenal lelah dalam memotivasi dan memberikan segala apa yang beliau punya supaya kami anak-anaknya dapat menjadi manusia yang berhasil dimasa depan.

Ibuku tercinta, (Kasminah) wanita paling kuat yang pernah saya kenal, yang juga tak pernah lelah mendoakan kami anak-anaknya menggapai setiap impian. Terimakasih atas kesabarannya dalam menemani saya menyelesaikan study di sini.

Adikku tersayang, (Winestri Indah Safitri) atas motivasinya selama ini , I LOVE YOU dik.

Team LIBERTEES & HET.STUDIO Yogyakarta yang memberikan banyak sekali bantuan selama menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak. Cheers!

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 1 Puring”

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat menyelesaikan program studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan selama menyelesaikan skripsi.
5. Kepala SMP Negeri 1 Puring yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data.
6. Guru dan karyawan SMP Negeri 1 Puring yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
7. Siswa putri kelas 8 peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Puring yang berpartisipasi aktif selama penelitian.



8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Oktober 2020  
Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Bermain Bola Pantul.....	10
2. Hakikat Bola Voli.....	23
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bola Voli .....	25
4. Profil Ekstrakurikuler di SMP 1 Puring .....	30
5. Karakteristik Siswa SMP .....	32
B. Penelitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Desain Penelitian .....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Teknik Pengumpulan Data .....	44
3. Teknik Analisis Data.....	44

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	<b>47</b>
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
2. Hasil Uji Prasyarat.....	48
<b>B. Hasil Uji Hipotesis.....</b>	<b>49</b>
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>51</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>54</b>
<b>B. Implikasi Hasil Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....</b>	<b>54</b>
<b>D. Saran-Saran .....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Puring .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4.2. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Passing</i> Bawah .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 4.3 Uji Normalitas .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4.4. Uji Homogenitas .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4.5. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> <i>Passing</i> Bawah .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Permainan I.....	15
Gambar 2.2. Permainan II.....	16
Gambar 2.3. Permainan III .....	17
Gambar 2.4. Lapangan Bola Voli.....	23
Gambar 2.5 Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Bawah .....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan dari BAPPEDA .....	62
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi .....	63
Lampiran 6. Hasil Kalibrasi .....	64
Lampiran 7. Data Penelitian .....	65
Lampiran 8. Deskriptif Statistik .....	67
Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	68
Lampiran 10. Uji Hipotesis .....	69
Lampiran 11. Tabel t .....	70
Lampiran 12. Daftar Siswa .....	71
Lampiran 13. Presensi Siswa .....	72



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik, di lingkungan sekolah. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana di dalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain. Ciri-ciri yang menempati sekolah memiliki karakter tersendiri dimana terjadi proses belajar mengajar untuk perkembangan potensi umat manusia. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan pada siswa, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang siswa dalam mengembangkan potensi-potensinya. Dengan begitu siswa dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan juga dapat menerima serta memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri peserta didik tersebut.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain: (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program, (2) Kegiatan

kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya diluar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya.

Perkembangan potensi peserta didik ini dimulai dari jenjang pendidikan dasar sampai kepada jenjang pendidikan tinggi, dijumpai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang berlaku sekarang disekolah, maka dari kurikulum yang dikembangkan memungkinkan potensi peserta didik berkembang secara optimal, mencakup kurikulum mata pelajaran, dan pengembangan diri, yang dalam pengembangan diri terdapat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Puring antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP N 1 Puring antara lain: bolavoli, sepakbola dan bola basket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMP ini adalah ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler karya ilmiah dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan energi, kreatifitas dan pikirannya dalam berbagai hal yang bermanfaat. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan

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

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP N 1 Puring adalah permainan bolavoli yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis yang dimulai pukul 15.30-17.00. Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya permainan bolavoli ini belum begitu menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti dalam beberapa tahun terakhir SMP N 1 Puring belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah seperti tahun-tahun sebelumnya. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bolavoli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi yaitu siswa melakukan *passing* bawah

dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Penguasaan kemampuan gerak dasar *passing* bawah bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Karena *passing* merupakan awalan untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau *smasher*. Suatu tim, dengan *passing* bawah yang baik akan terlihat lebih hidup, misalnya dalam hal penyelamatan bola atau menerima serangan lawan.

Pemberian metode mengajar dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya gerak dasar *passing* bawah bolavoli dirasa masih kurang bervariasi karena guru memberikan materi langsung pada gerak dasar yang akan diajarkan, belum diberikan permainan-permainan untuk pemanasan maupun permainan yang mengarah kepada materi inti. Hal ini mengakibatkan siswa dapat menebak proses kegiatan pembelajaran sehingga siswa kurang bersemangat atau termotivasi dalam proses kegiatan pembelajaran yang berdampak pada kemampuan gerak dasar *passing* bawah permainan bolavoli yang belum optimal. Bentuk metode mengajar yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana pembelajaran yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapai pembelajaran yang optimal sehingga tujuan kegiatan ekstrakurikuler dapat tercapai.

Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nurul Ahmadi (2007: 20) “Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah. *Passing* merupakan teknik dasar bolavoli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu, *passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan dan *smash*. *Smash* yang baik bisa dilakukan jika didukung *passing* yang baik dan sempurna pula. Agar siswa mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih proses belajar mengajar yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk bermain. Bentuk bermain yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli yaitu permainan bola pantul dengan menggunakan *passing* bawah.

Kegunaan *passing* bawah yaitu: Di dalam permainan bolavoli, teknik *passing* bawah merupakan unsur yang dominan yang dilakukan oleh anak sekolah dasar yang dimana *passing* bawah ini mempunyai kegunaan antara

lain; (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*, (3) Untuk melakukan pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 24).

Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Bermain bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bolavoli di SMP N 1 Puring. Dengan bentuk latihan bermain bola pantul ini siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi siswa. Menurut Hanief dkk (2018) Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Jadi bermain juga mengandung unsur pendidikan, dimana dalam melakukan permainan bisa melatih anak untuk lebih kreatif dalam menentukan sesuatu atau tindakan, mengembangkan daya tangkap serta imajinasinya, dapat bekerja sama, melatih kejujuran meningkatkan jiwa sosial.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP yang masih



menyukai aktivitas permainan. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Hari Wibowo (2009) bahwa setelah diberikan pembelajaran dengan metode bermain bola pantul nilai unjuk kerja siswa dalam prestasi belajar *passing* atas bolavoli meningkat yang awalnya hanya 5,63 menjadi 6,18 pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 7,59 di akhir siklus II.

Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 1 Puring yang dimana Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pertama setelah siswa lulus dari Sekolah Dasar (SD) yang sebelumnya siswa mendapatkan materi bolavoli mini. Sehingga diharapkan dengan dilakukannya penelitian model permainan bola pantul ini siswa dapat beradaptasi dan menerima materi gerak dasar permainan dan olahraga beregu bola besar khususnya permainan bolavoli dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Bermain Bola Pantul terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli Putri SMP N 1 Puring”. Dari permasalahan yang diangkat diharapkan dapat tersusun sebuah model permainan bola pantul sebagai materi permainan bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Walaupun dalam penelitian sebelumnya telah dilakukan penelitian metode bermain bola pantul sebagai upaya peningkatan prestasi belajar *passing* atas akan tetapi dalam penelitian ini akan dilakukan mengenai model permainan bola pantul sebagai materi permainan bolavoli khususnya *passing* bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP 1 Puring belum menunjukkan hasil yang optimal.
2. Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP 1 Puring belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah.
3. Perlu adanya penambahan bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP 1 Puring.
4. Pemberian bentuk latihan untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP 1 Puring masih kurang bervariasi.
5. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMP N 1 Puring.

## **C. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu hanya meneliti pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMP N 1 Puring pada siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Puring.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Apakah ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler

bolavoli Putri SMP N 1 Puring?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri di SMP N 1 Puring.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis:

##### **1. Secara Teoritis**

Dapat menunjukkan bahwa bermain bola pantul bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

##### **2. Secara Praktis**

- a) Bagi Sekolah, mengetahui bermain bola pantul lebih efektif untuk diberikan kepada siswa agar memperoleh hasil yang maksimal.
- b) Bagi Siswa, mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dan siswa dapat lebih meningkatkan kembali kemampuannya untuk berprestasi.
- c) Bagi peneliti lainnya, Penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Bermain Bola Pantul**

###### **a. Pengertian Bermain**

Menurut Badrut Taman (dalam Edi Purnama, 2013) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Melalui merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya. Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan

berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.

- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhell (dalam Edi Purnama, 2013: 21) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013: 23) sebagai berikut:

- 1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

- 2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena ini pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini

membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

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

#### **b. Bermain Bola Pantul**

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991:3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan". Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Menurut James Sully dalam Bandi Utama (2011: 3)



menyatakan bahwa tertawa adalah tanda dari kegiatan bermain dan tertawa ada di dalam aktivitas sosial yang dilakukan bersama sekelompok teman, yang penting dan perlu ada didalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa.. Seperti halnya dalam sebuah permainan bola voli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik. Hal tersebut sangat relevan dengan statement yang dikemukakan oleh Rithaudin (2014: 4) “Rasa senang dalam melakukan sebuah permainan bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bolapantul.”

Keberhasilan pembinaan olahraga pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab, dan latihan terus menerus. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bola voli adalah bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang,

begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwachter (1990:32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan karakteristik bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Dalam skripsi Hari Wibowo (2009: 14) kelebihan dalam bermain bola pantul, yaitu:

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

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Sukintaka (1991: 139), "Dengan keberhasilan yang dicapai,

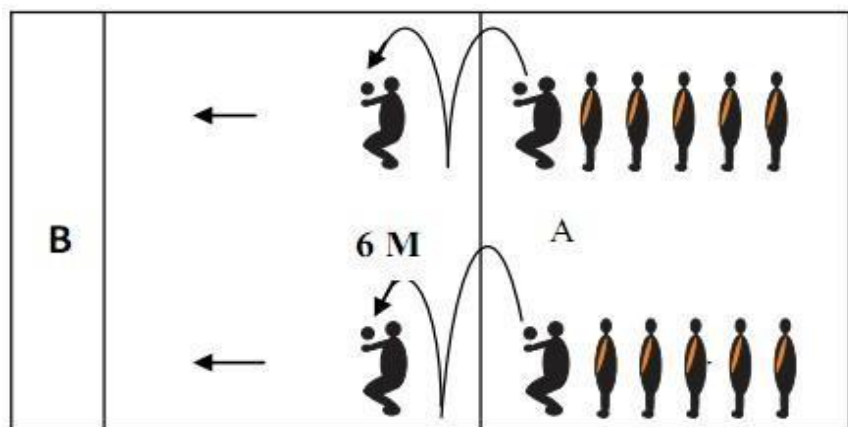
pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi”.

Seperti dalam pembelajaran permainan bermain bola pantul yang telah dikembangkan oleh Budi Prasajo (2014:14-16). Ada beberapa materi diantaranya yaitu:

1) Permainan I

a. Cara melakukan permainan

Siswa baris dua berbanjar kemudian siswa melakukan *passing* bawah dengan jarak 6 m atau mulai dari titik A ke titik B. setelah sampai ke titik B siswa tersebut melemparkan bola ke titik A dan seterusnya seperti terlihat gambar dibawah ini:



**Gambar 2.1 Permainan 1**

b. Peraturan permainan

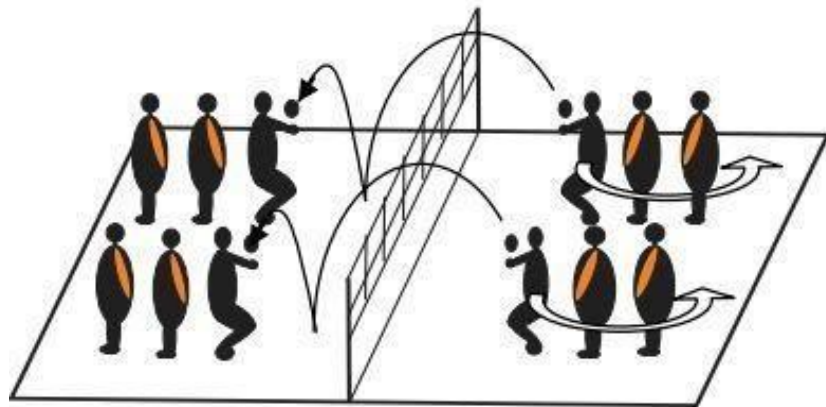
1. Setiap siswa menjatuhkan bola dari setinggi siswa tersebut
2. Setelah bola memantul kemudian dengan cepat lengan yang terentang mendatar dalam posisi *passing* bawah

disodorkan ke bawah bola yang melambung ke atas kemudian setelah bola hasil *passing* bawah tersebut memantul kembali siswa melakukan *passing* bawah lagi dan seterusnya sampai siswa berada di titik B

## 2) Permainan II

### a. Cara melakukan permainan

Siswa harus berbanjar dan berhadap-hadapan dengan jarak 6 m kemudian siswa melakukan *passing* bawah dengan pasangannya dengan bola memantul terlebih dahulu, dan setelah melakukan *passing* bawah siswa berlari berpindah tempat ke barisan paling belakang dan seterusnya. Seperti terlihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.1 Permainan II**

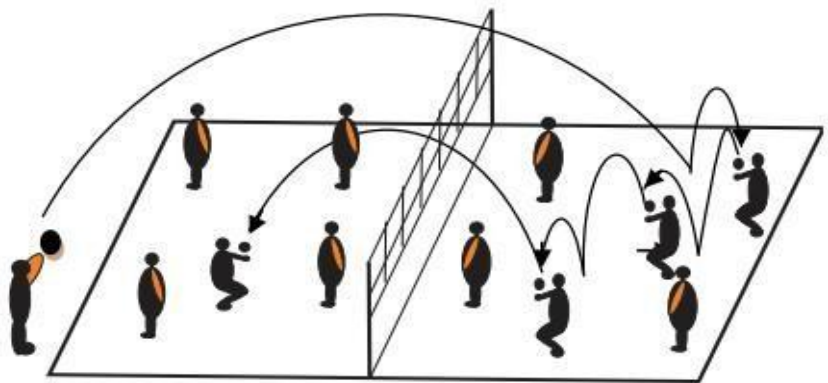
### b. Peraturan permainan

1. Siswa melakukan *passing* bawah setelah bola hasil *passing* bawah pasangannya memantul melewati net, kemudian siswa baru mengembalikan lagi bola tersebut kepada pasangannya dengan *passing* bawah
2. Setiap baris terdiri dari 3-6 siswa

### 3) Permainan III

#### a. Cara melakukan permainan

Siswa melakukan sebuah kompetensi permainan bola dengan 1 bola, yaitu siswa memainkan bola melewati net dan berusaha mematikan permainan lawan dengan menempatkan bola ke daerah kosong dalam area permainan lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola kembali ke area permainan kita. Seperti terlihat dalam gambar sebagai berikut ini:



**Gambar 2.3 Permainan III**

#### b. Peraturan permainan

1. Servis: dilakukan oleh pemain belakang sebelah kanan, garis belakang lapangan. Pukulan servis menggunakan servis bawah
2. Pengoperan: bisa dilakukan dengan *passing* bawah. Bola tidak boleh dikembalikan langsung ke lawan. Jadi harus dioperkan dulu di lapangan sendiri, paling sedikitnya satu kali dan paling banyak tiga kali. Pada saat menerima servis dan melakukan pengoperan bola harus dibiarkan memantul terlebih dahulu

kemudian baru dimainkan dengan menggunakan *passing*.

3. Ukuran lapangan: ukuran lapangan 9 x 18 m dan tinggi net 2,05 m
4. Jumlah pemain: 6 orang
5. Rotasi pemain: searah dengan jarum jam dan posisi pemain seperti peraturan resmi yaitu dengan posisi 1 berada di bagian belakang sebelah kanan, garis belakang lapangan
6. Cara mendapatkan poin: setiap bola yang melampaui atas net masuk ke area permainan lawan mengenai badan permainan dan tidak dapat dikembalikan lagi melalui atas net, setelah bola dimainkan maksimal tiga kali maka mendapatkan 1 poin. Bola hasil pukulan servis yang tidak melampaui net/keluar area permainan maka dianggap mati dan poin untuk lawan (pindah bola).
7. Poin: tim yang mendapatkan poin 15 terlebih dahulu, maka dinyatakan sebagai pemenang dalam set tersebut. Tim yang meraih kemenangan 2 set dalam permainan tersebut maka dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan kompetisi tersebut. Berdasarkan karakteristik permainan tenis / bermain bola pantul di atas maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Berkat kelebihan dalam bermain bola pantul:
  - a. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum di *passing*.



b. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik. Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan *passing* bawah. Bermain bola pantul siswa merasa lebih berani dan senang dalam melakukan *passing* bawah.

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

Perencanaan program latihan disarankan untuk tidak meninggalkan prinsip-prinsip dalam latihan. Menurut Suharjana (2007: 21-24) program latihan yang baik harus disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

#### **1) Prinsip Beban Berlebih (*overload*)**

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, beban latihan harus mencapai ambang rangsang dengan tujuan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh sehingga akan mendorong meningkatnya kemampuan otot. Latihan yang menggunakan beban di bawah atau sama dengan kemampuannya hanya akan menjaga kekuatan otot stabil, tanpa diikuti peningkatan kekuatan. Menurut pendapat George A. Brooks dan Thomas D.

Fahey (Mochamad Sajoto, 1995: 114) latihan hendaknya merangsang sistem fisiologi tubuh, agar tubuh memperoleh suatu rangsangan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kekuatan dan kualitas otot. Prinsip beban berlebih ini adalah prinsip yang paling mendasar dan penting. Oleh karena itu, tanpa menerapkan prinsip ini dalam latihan prestasi atlet tidak akan meningkat.

## 2) Prinsip Peningkatan Secara Progresif

Prinsip beban progresif dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Peningkatan beban disesuaikan dengan adaptasi yang telah mengalami perangsangan otot sebelumnya sehingga otot dapat menerima beban yang lebih berat dari yang sebelumnya. Otot yang menerima beban berlebih kekuatannya akan meningkat dan apabila tidak ada penambahan kekuatannya tidak bertambah, penambahan beban dilakukan sedikit demi sedikit pada suatu set dan jumlah repetisi tertentu (Sajoto, 1995: 115).

## 3) Prinsip Pengaturan Latihan

Program latihan beban harus diatur dengan baik, agar kelompok otot besar mendapat latihan terlebih dahulu, sebelum melatih kelompok otot-otot kecil, sebab kelompok otot kecil akan mudah lelah daripada kelompok otot besar. Di samping itu, diusahakan agar tidak terjadi otot yang mendapat latihan dua kali berturut-turut, karena otot perlu istirahat sebelum melakukan latihan berikutnya. Prinsip ini biasanya

bergantian antara otot-otot tubuh bagian bawah dan otot-otot tubuh bagian atas. Mengatur latihan dengan menyeimbangkan antara latihan dengan gerakan menarik dan mendorong. Pengaturan ini baik dipergunakan karena otot yang sama tidak dikerjakan dua kali secara berturut-turut dan dapat memberikan waktu yang cukup bagi otot-otot untuk pulih kembali (Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves, 1999: 179).

#### 4) Prinsip Kekhususan

Latihan beban yang digunakan harus mengarah pada perubahan-perubahan yang diinginkan dalam latihan. Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves (1999: 179) menyatakan bahwa sudut yang khusus dalam gerakan latihan menentukan seberapa jauh otot-otot akan dirangsang. Sebagai contoh untuk membentuk otot dada, terdapat variasi untuk membentuk otot secara khusus (*Bench Press* untuk otot dada bagian tengah, *in-cline* untuk otot dada bagian atas, dan *De-cline* untuk dada otot bagian bawah). Dalam membentuk otot, untuk mendapatkan hasil yang optimal latihan beban harus diprogram sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai atau karakteristik cabang olahraga. Sebagai contoh program latihan untuk pemain sepakbola, bentuk-bentuk latihannya benar-benar harus melibatkan otot-otot yang diperlukan dalam permainan sepak bola. Begitu juga dengan program latihan beban harus sesuai dengan program kekhususan olahraga tersebut.

#### 5) Prinsip Individu

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda secara mental dan fisik. Sebagai contoh, dua orang dengan berat badan dan tinggi badan yang sama, kemampuan mengangkat beban pasti berbeda sesuai dengan keadaan anatomi dan fisiologi tubuhnya (Suharjana, 2007: 21-24).

#### 6) Prinsip Berkebalikan (*reversibilitas*)

Kemampuan otot yang telah dicapai berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak dilatih. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan *kontinyu*. Karena rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai (Suharjana, 2007: 21-24).

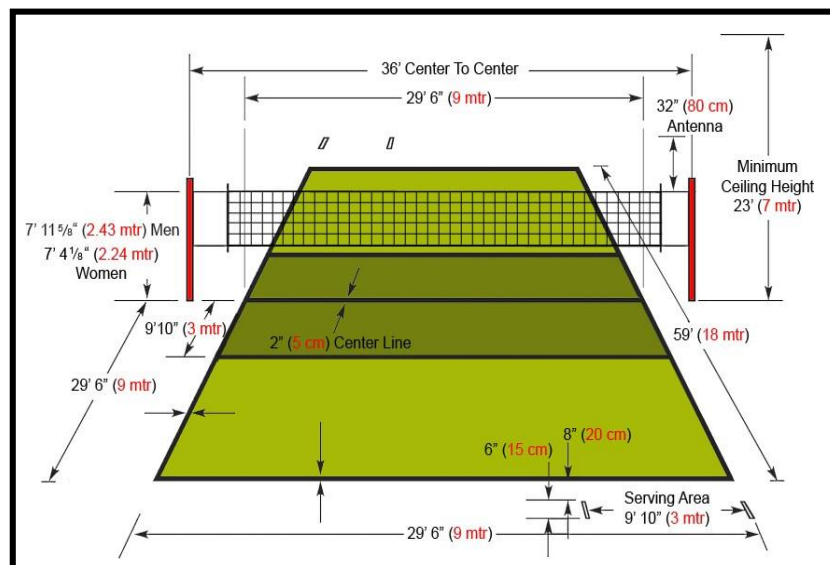
#### 7) Prinsip pulih asal (*recovery*)

Program latihan yang baik harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Dalam latihan beban waktu pemulihan antar set harus diperhatikan, jika tidak, atlet akan mengalami kelelahan yang berat dan penampilannya akan menurun. *Recovery* bertujuan untuk menghasilkan kembali energi, dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot dan darah (Suharjana, 2007: 21-24).

## 2 Hakikat Bola Voli

### a. Pengertian Bola Voli

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.



**Gambar 2.4 Lapangan Bola Voli**  
(Sumber: Barbara L. Viera, 2004: 5)

Barbara L. Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua team dipisahkan oleh net”. Pada umumnya bola voli dimainkan oleh dua tim. Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan

voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bola voli *indor* (Herry Koesyanto, 2003: 12). PBVSI (2004: 7) menegaskan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Chan dan Indrayeni (2018) menyatakan permainan bola voli ini dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang permainan ini dimainkan oleh 6 orang pemain utama dalam setiap regu. Permainan ini diawali dengan servis dari salah satu regu sesuai ketentuan yang diberikan oleh wasit. Para pemain harus berada pada rotasi yang benar sebelum servis dilakukan. Setelah servis dilakukan, para pemain diperbolehkan untuk bermain di posisi manapun.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.

#### **b. Teknik Dasar Bermain Bola voli**

Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat

dilaksanakan dengan sempurna, jika pemain benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Sukintaka (1991: 35-36) yaitu: (1) Teknik servis tangan bawah, (2) Teknik servis tangan atas, (3) Teknik *passing* bawah, (4) Teknik *passing* atas, (5) Teknik umpan (*set up*), (6) Teknik *smash* normal, (7) Teknik blok (bendungan).

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

### **3. Hakikat *Passing* Bawah Bola Voli**

#### **a. Pengertian *Passing* Bawah**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

1. Untuk penerimaan bola servis.
2. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash* / serangan.
3. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
5. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Menurut PP.PBVS (1995: 67) analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

1) Sikap Persiapan

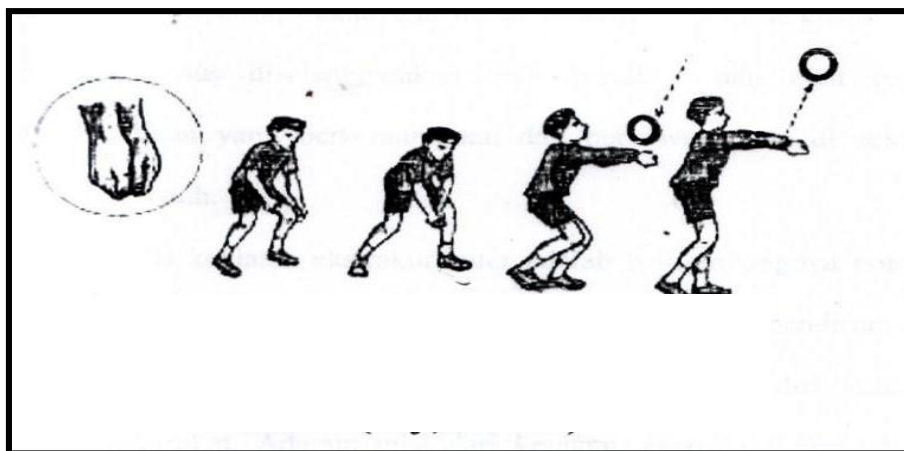
- a) Kedua tangan dijadikan satu.
- b) Posisi kaki depan belakang selebar bahu.
- c) Lutut ditekuk.
- d) Kedua lengan sejajar paha.
- e) Pinggang lurus.
- f) Pandangan ke arah bola.

2) Sikap saat Perkenaan

- a) Kedua ibu jari sejajar.
- b) Salah satu tangan menggenggam tangan yang lain.
- c) Menerima bola tepat di depan badan.



- d) Lutut diluruskan.
  - e) Kedua lengan diayunkan.
  - f) Siku tidak ditekuk.
  - g) Gerak pinggung ke depan atas.
  - h) Melihat bola saat perkenaan.
- 3) Sikap Akhir
- a) Kedua tangan tetap jadi satu.
  - b) Tangan mengikuti lintasan bola menuju sasaran.
  - c) Berat badan pindah ke kaki depan.
  - d) Pandangan mata mengikuti bola menuju sasaran.



**Gambar 2.5 Rangkaian Teknik *Passing* Bawah (Sumber: Yunus, 1992: 34)**

*Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar, banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah**

*Passing* bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L. Vierra (2004: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dipassing terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 5) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Hal senada menurut Nuril Ahmadi (2007: 24-25) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi:

- 1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90°.
- 3) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
- 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif, sehingga bola lari jauh melenceng.
- 7) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan pelaksanaan.
- 8) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada). Sehingga bola arahnya keatas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- 9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- 10) Terlambat melangkah kesamping atau kedepan agar bola selalu terkurung didepan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- 11) Pemain malas melakukan *passing* bawah terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* atas.
- 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan

datangnya bola (cepat, lambat berputar).

13) Lengan pemukul digerakan dua kali.

14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah adalah posisi berdiri terlalu tegak, lengan terlalu tinggi saat menerima bola, pandangan tidak terfokus kepada bola, saat bergerak kedua lengan sudah disatukan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *passing* bawah, intensitas latihan yang banyak dan dalam berbagai kondisi sangat diutamakan agar siswa terbiasa dengan segala kondisi yang ada saat melakukan *passing* bawah. Karena kesalahan yang terjadi sering kali karena faktor siswanya itu sendiri.

#### **4 Profil Ekstrakurikuler di SMP 1 Puring**

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar 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 Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler

dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dijelaskan Depdiknas (2004: 45), ekstrakurikuler di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi siswanya, seorang guru pembina ekstrakurikuler di sekolah, pun harus membantu agar siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasinya. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

SMP 1 Puring sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP 1 Puring ditangani oleh guru Penjasorkes sebagai koordinator dan pelatih. Ekstrakurikuler bola voli di SMP 1 Puring dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu: hari Senin, Rabu dan Sabtu. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP 1 Puring, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari keterampilan dasar, taktik, dan teknik

bertanding bola voli yang sebenarnya.

Pembinaan olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. Pembinaan ekstrakurikuler bola voli tidak bisa terlepas dari pihak sekolah sebagai penyelenggaraan, guru Penjasorkes, pelatih atau pembina yang memiliki profesionalisme tinggi. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP 1 Puring, didukung dengan sarana prasarana berupa: lapangan permanen bola voli putra dan putri, dan bola seluruhnya berjumlah 15 bola.

## **5. Karakteristik Siswa SMP**

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi secara kontinue, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Kedua proses ini berlangsung secara *interdependent*, saling bergantung satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan (tidak bisa berdiri sendiri), akan tetapi dapat dibedakan (Kartono, K., 1979). Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar). Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi. Perkembangan menunjukkan pada perubahan-perubahan dalam suatu arah

yang bersifat tetap dan maju (Ahmadi, A., 1991).

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf Syamsu, 2004) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 1989: 32).

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks, dkk., (2004: 21) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa

dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Subiman (2012) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman yang berjumlah 24 siswa, terdiri dari 14 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa *braddy volley ball test*. Adapun skor diperoleh adalah banyaknya bola yang mengenai tembok, dari hasil melakukan *passing* bawah selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasarat normalitas dan homogenitas.

Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh t hitung sebesar 4,874 lebih besar dari t tabel sebesar 1,714 dengan



tingkat signifikasi sebesar 0,000. Nilai rerata *pretest* kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 7,71. Sedangkan nilai rerata *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 11,87. Selisih rerata *pretest* dan *posttest* adalah 4,16. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam bentuk presentase sebesar 53,96%. Kenaikan presentase didapat dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam permainan bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Supriono (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data testi melakukan *passing* bawah sebanyak 20 kali melewati net. Data hasil tes dan pengukuran kemudian di analisis melalui *Paired Sampel t-Test* (uji t). Berdasarkan

hasil penelitian kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dapat diketahui nilai yang diperoleh ( $t_{hitung}$ ) sebesar 15,237, sedangkan  $t_{tabel}$  pada signifikansi 0,05  $df=19$  sebesar 1,729( $t_{tabel}$ ). Melihat hasil tersebut berarti  $t_{hitung} 15,237 > t_{tabel} 1,729$ .

Berdasarkan hasil tersebut, artinya ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola plastik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli mini siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afni Suprihatin (2008) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola voli Pada Siswa putri kelas VIII SMP Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan pembelajaran berlatih terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh  $t_{hit}$  sebesar 4.830 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Ada pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh nilai  $t_{hit}$  sebesar 9.820 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Pendekatan pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa

putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Kelompok 2 (K2) yaitu kelompok yang mendapat pendekatan perlakuan pembelajaran bermain memiliki persentase kemampuan *passing* bawah bola voli lebih besar daripada kelompok 1 (K1) yaitu kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran berlatih. Kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan sebesar 30.8932%, sedangkan kelompok 1 (K2) 3.2258%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Randi Adityawa (2011) penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bola voli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan". Metode adalah eksperimen. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan besar kenaikan rata-rata sebesar 5.2 lebih banyak dari pada sebelum diberikan latihan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Olahraga permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua kalangan khususnya baik dikenalkan pada peserta didik. Permainan bola voli merupakan materi pokok dan materi pilihan maka teknik dasar permainan bola voli harus diajarkan kepada peserta didik. Teori pelatihan erat kaitannya dengan teori bermain, karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama dan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu tim dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan atau pun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi peserta didik pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli peserta didik dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut kita untuk bergerak mendekat bola agar dapat *dipassing* dengan baik. Oleh karena itu dengan cara melatih gerak yang aktif serta koordinasi seluruh anggota badan diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak aktif pada diri peserta didik saat latihan maupun pertandingan.

Penguasaan teknik dalam permainan bola voli dianggap sangat berperan penting untuk bisa menguasai permainan bola voli dengan baik. Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Selanjutnya siswa ekstrakurikuler bola voli SMP 1 Puring diberikan perlakuan atau *treatment* selama kurang lebih 16 kali pertemuan (Tjalliek Soegiardo, 1991: 25). Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah.

Dengan minimnya jam pelajaran pendidikan jasmani untuk pelajaran bola voli, maka perlu ditambahkannya waktu di luar jam pelajaran sekolah. Dengan diadakanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membantu meningkatkan prestasi siswa SMP 1 Puring dalam permainan bola voli. Bentuk latihan dengan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP 1 Puring serasa perlu dilakukan, karena bisa membantu dalam memotivasi saat latihan dan memperlancar serta meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

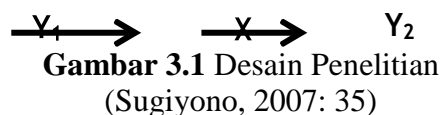
Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP 1 Puring.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The one Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya penelitiannya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring. Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Keterangan:

$Y_1$  : Pengukuran Awal

(*Pretest*)  $X$  : Perlakuan  
(*Treatment*)

$Y_2$  : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

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

perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan bola pantul. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring, yaitu di hari Senin, Rabu dan Sabtu pada waktu sore hari, dari pukul 15.30 wib – 17.00 wib.

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

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bermain bola pantul, sedangkan variabel terikat yaitu *passing* bawah bola voli. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik sebanyak 16 kali pertemuan.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola kedalam sasaran dengan tepat mengarah kesasaran yang diinginkan. Kemampuan *passing* bawah diukur menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*.

## **C. Subjek Penelitian**

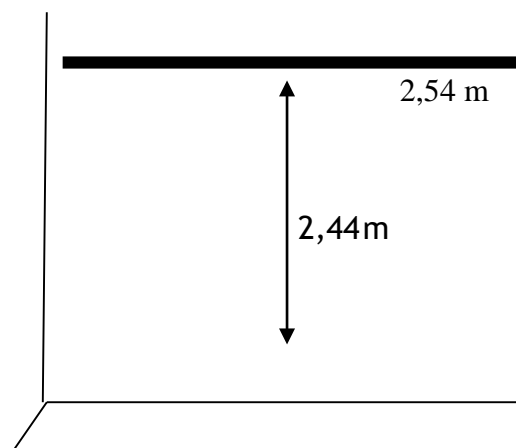
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring yang berjumlah 17 peserta didik, diambil semua menjadi subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar *passing Brumbach forearms pass wall-volley test*, seperti pada gambar berikut:



**Gambar 3.2** *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test*  
(Sumber: Yunus, 1992: 35)



**a. Tujuan**

Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding.

**b. Alat perlengkapan**

Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 m, setinggi 2,44 m dari lantai. Selain itu, *stop watch*, blangko penilaian, dan bola voli juga digunakan dalam setiap tes.

**c. Petunjuk pelaksanaan**

Testi dengan bolavoli di tangan berdiri menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilambungkan ke dinding sasaran. Bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak- banyaknya selama 1 menit dan di atas garis 2,44 m.

**d. Penilaian**

Skor diambil dari jumlah pantulan bola yang sah selama satu menit. Setiap peserta mendapatkan dua kali melakukan. Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali melakukan terbaik. Lemparan tidak masuk dalam hitungan skor.

**e. Reliabilitas**

Borenvik (1969) dalam Cox Richard H (1980: 102) melaporkan bahwa reliabilitas setinggi 0,896.

**f. Validitas**

Cox (1977) dalam Cox Richard H (1980: 102) melaporkan

koefisien validitasnya 0,80 dengan keterampilan *passing* dalam situasi permainan sebagai kriteria.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel- variabel yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah itu diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *Brumbach* agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *Brumbach* adalah bolavoli, tembok tempat sasaran, *stopwatch* dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

## **3. Teknik Analisis Data**

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

### **a. Uji Prasyarat**

#### **1) Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan

dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal.

## **2) Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0.05$ , maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , maka data tersebut tidak homogen.

## **3) Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi

perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34).

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean posttest} - \text{Mean pretest}} \times 100\%$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei – 23 Mei 2017. *Pretest* diambil pada tanggal 15 Mei 2015 dan *posttest* pada tanggal 23 Mei 2017. Latihan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Kemampuan motorik *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 4.1.** Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Puring

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Amanda Dwi W	90	90
2	Galuh Isti'anah	50	60
3	Winestri Indah S	90	90
4	Citra Novia	80	90
5	Sintya Asih	90	90
6	Fitri Indah Zharifah	90	90
7	Hana Yulia	80	90
8	Nimas Suci D	70	70
9	Eka Yunita	80	90
10	Pungki Alya N	70	80
11	Sri Muslihah	60	70
12	Diah Ayu Cahyani	90	90
13	Titis Nurbaeti	50	60
14	Gita Ramadani	80	90
15	Andini Resti	70	80
16	Salsa Septiyana U	80	90
17	Retno Windi Utami	80	90

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring, untuk *pretest* nilai minimal = 50,0, nilai maksimal = 90,0, rata-rata (*mean*) = 76,47, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 13,20. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 60,0, nilai maksimal = 90,0, rata-rata (*mean*) = 82,94, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 11,05. Selengkapnya disajikan pada tabel 4.2 di bawah ini:

**Tabel 4.2.**  
**Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Passing Bawah***

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	17	17
<i>Mean</i>	76,4706	82,9412
<i>Median</i>	80,0000	90,0000
<i>Mode</i>	80,00	90,00
<i>Std. Deviation</i>	1,32009E1	1,10480E1
<i>Minimum</i>	50,00	60,00
<i>Maximum</i>	90,00	90,00
<i>Sum</i>	1300,00	1410,00

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada table 4.3 sebagai berikut.

**Tabel 4.3 Uji Normalitas**

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,909	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,822	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.4. Uji Homogenitas**

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	32	0,608	Homogen

Dari tabel 4.4 di atas dapat dilihat nilai *Pretest-Posttest* sig.  $p$  0,608  $> 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

**B. Hasil Uji Hipotesis**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1

Puring”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan bola pantul memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{table}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada table 4.5 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 56.

**Tabel 4.5. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah**

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		$t_{ht}$	$t_{tb}$	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	76,4706	5,416	2,12	0,000	6,47059	8,46%
<i>Posttest</i>	82,9412					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  5,416 dan  $t_{table}$  2,12 (df16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  5,416  $>$   $t_{tabel}$  2,12, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring”, diterima. Artinya permainan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring. Dari data *pretest* memiliki rerata 76,47, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 82,94. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat



dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,65, dengan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

### C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan bola pantul selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring, dengan  $t_{hitung} 5,416 > t_{tabel} 2,12$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dengan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

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 siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Seperti yang diungkapkan Nuril Ahmadi (2007: 37) kelebihan dalam bola pantul, yaitu:

1. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum dipasing.

2. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan passing dengan baik.
3. Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Latihan bola pantul merupakan bentuk latihan yang dapat membuat siswa 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 direkdisikan tinggi rendahnya bola, sehingga menuntut siswa untuk selalu dalam posisi siap untuk melakukan *passing* bawah. Latihan bola pantul juga membuat siswa 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*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk *receive* servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli siswa dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga

menuntut untuk bergerak mendekat bola agar dapat dipasing dengan baik. Selain dapat *dipassing* dengan baik, arah bola juga harus tepat mengarah kepada pengumpan agar pengumpan lebih mudah untuk menyusun serangan atau melakukan umpan yang bervariasi, sehingga serangan tidak mudah dibaca oleh lawan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Puring, dengan nilai  $t_{hitung} 5,416 > t_{tabel} 2,12$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 8,46%.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa permainan bola pantul mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa, maka permainan bola pantul dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *passing* bawah siswa dapat meningkat.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di acakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *passing* bawah siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

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

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L., V. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2 (2), 186. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9590>
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 SD Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Durrwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Edi Purnama. (2013). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hanief, Y. N., Mashuri, H., & Agiasta Subekti, T. A. (2010). Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3 (76), 161–166.
- Hari Wibowo. (2009). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E di SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Horst Backe.(1980). *Development and Status of Volleyball*. Coaches Manual I Lausanne = Federation Internationale De Volly- Ball (FIVB). <http://ipankvolleyball.blogspot.com/2013/05/teknik-dasar-bola-volley.html>. Diunduh pada tanggal 12 Mei 2015 pukul 19.30 WIB.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali Tahin Pelajaran 2007/2008. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- PBVSJ. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSJ.

- PP.PBVS.I. (2004). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP PBVS.I.
- Randy Adityawan. (2011). “Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bolavoli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan.” *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (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(1), 51–57.
- Rithaudin, A., Prasajo, B., Rithaudin, A., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2014). Pengembangan Model Permainan Bola pantul Sebagai Di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (April).
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Subiman. (2012). Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Dasar Kepelatihan. *Diklat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno HP. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Supriono. (2013). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: AndiOfset.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves. (1999). *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Utama, Bandi. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 1.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.



# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 241/UN.34.16/PP/2017.

10 Mei 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

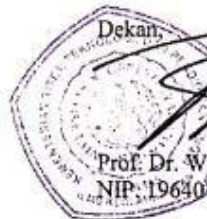
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Tbu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ricky Febri Kurniawan.  
NIM : 12601244160.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Drs. Suhadi M.Pd.  
NIP : 196005051988031006.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 15 Mei s.d 23 Mei 2017.  
Tempat/Objek : SMP N 1 Puring, Kebumen.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMP N 1 Puring.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.





Dekan  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :



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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN DINAS PENDIDIKAN <b>SMP NEGERI 1 PURING</b> Alamat : Jl. Gombong No. 149 Siliadi, Puring, Kebumen 54383 Tlp. 08112685857</p>
<p><b><u>SURAT KETERANGAN</u></b></p>	
<p>Nomor : 422 /373 / 2017</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Puring, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen:</p>	
N a m a	: SUPRIYANTO, S.Pd., M.Pd.
N I P	: 19660611 199802 1 003.
Pangkat	: Pembina
Gol Ruang	: IV / a
Jabatan	: Plt.Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMP Negeri 1 Puring
<p>Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :</p>	
N a m a	: Ricky Febri Kurniawan
N I M	: 12601244160
Jenis Kelamin	: Laki - laki
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMPN 1 Puring.
Waktu	: Tanggal 15 Mei s.d. 23 Mei 2017.
<p>.Yang bersangkutan telah benar – benar melakukan kegiatan di SMP Negeri 1 Puring.</p>	
<p>Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;"> SUPRIYANTO, S.Pd, M.Pd. NIP.19660611 199802 1 003</p>	



Dipindai dengan CamScanner

### Lampiran 3. Surat Keterangan dari BAPPEDA

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN DINAS PENDIDIKAN <b>SMP NEGERI 1 PURING</b> <small>Alamat : Jl. Gombong No. 149 Sitiadl, Puring, Kebumen 54383 Tlp. 08112685857</small></p>
<p><b><u>SURAT KETERANGAN</u></b> Nomor : 422 /373 / 2017</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Puring, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen:</p>	
<b>N a m a</b>	: SUPRIYANTO, S.Pd., M.Pd.
<b>N I P</b>	: 19660611 199802 1 003.
<b>Pangkat</b>	: Pembina
<b>Gol Ruang</b>	: IV / a
<b>Jabatan</b>	: Plt. Kepala Sekolah
<b>Unit Kerja</b>	: SMP Negeri 1 Puring
<p>Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :</p>	
<b>N a m a</b>	: Ricky Febri Kurniawan
<b>N I M</b>	: 12601244160
<b>Jenis Kelamin</b>	: Laki - laki
<b>Program Studi</b>	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
<b>Judul Skripsi</b>	: Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMPN 1 Puring.
<b>Waktu</b>	: Tanggal 15 Mei s.d. 23 Mei 2017.
<p>.Yang bersangkutan telah benar – benar melakukan kegiatan di SMP Negeri 1 Puring.</p>	
<p>Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;"> SUPRIYANTO, S.Pd, M.Pd. 19660611 199802 1 003</p>	
<p style="text-align: right;">Dipindai dengan CamScanner</p>	



Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1889 / SV - 25 / III / 2015 Number :	
No. Order : 007079 Diterima tgl : 25 Maret 2015	
<b>ALAT</b> Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy :	Tipe/Model : Type/Model : Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Junso Trade Mark/Manufacturer :
<b>PEMILIK</b> Owner Nama : Nama : Alamat : Address :	Dony Arif Sulistiyo Majalengka Rt. 02/03. Kec. Bawang Kab. Banjarnegara
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> (Method, Standard, Traceability) Metode : Method : Standar : Standard : Telusuran : Traceability :	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Casio HS-80TW.IDF Ke satuan SI melalui LK-345 IDN
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated :	26 Maret 2015
<b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration :	Balai Metrologi Yogyakarta
<b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration :	Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
<b>HASIL</b> Result :	Linat sepaliknya
Yogyakarta, 26 Maret 2015 Kepala  <b>BALAI METROLOGI</b> NIP. 19680714 197903 1 006 4	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FEM.22-02.T



## Lampiran 6. Hasil Kalibrasi

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data


1. Referensi : Dony Arif Sulistiyo

2. Dikalibrasi oleh : Sukarcjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"00
00.05'00"00	00.05'00"00
00.10'00"00	00.10'00"00
00.15'00"00	00.15'00"01
00.30'00"00	00.30'00"02
00.59'00"00	00.59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19610607.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 7. Data Penelitian

**DATA *PRETEST* PASSING BAWAH**

No	Nama	TTL	Umur	<i>PRETEST</i>			
				Tes		Nilai Terbaik	Konversi
				Ke 1	Ke 2		
1	Amanda Dwi W	Kebumen, 03 – 12 – 2002	14	20	24	24	90
2	Galuh Isti'anah	Kebumen, 04 – 12 – 2000	15	21	23	23	50
3	Winestri Indah S	Kebumen, 25 – 10 – 2001	14	21	21	21	90
4	Citra Novia	Kebumen, 10 – 10 – 2002	13	19	20	20	80
5	Sintya Asih	Kebumen, 18 – 09 – 2002	13	24	21	24	90
6	Fitri Indah Zharifah	Kebumen, 25 – 07 – 2001	14	21	24	24	90
7	Hana Yulia	Kebumen, 17 – 07 – 2000	15	25	28	28	80
8	Nimas Suci D	Kebumen, 11 – 09 – 2000	15	24	26	26	70
9	Eka Yunita	Kebumen, 25 – 10 – 2000	15	28	25	28	80
10	Pungki Alya N	Kebumen, 26 – 09 – 2000	15	26	24	26	70
11	Sri Muslihah	Kebumen, 12 – 09 – 2000	15	21	23	23	60
12	Diah Ayu Cahyani	Kebumen, 14 – 09 – 2001	14	21	24	24	90
13	Titis Nurbaeti	Kebumen, 11 – 01 – 2000	15	21	25	25	50
14	Gita Ramadani	Kebumen, 17 – 03 – 2002	13	19	21	21	80
15	Andini Resti	Kebumen, 13 – 09 – 2001	14	18	17	18	70
16	Salsa Septiyana U	Kebumen, 08 – 11 – 2000	15	27	29	29	80
17	Retno Windi Utami	Kebumen, 08 – 03 – 2002	13	31	29	31	80

**DATA POSTTEST PASSING BAWAH**

No	Nama	TTL	Umur	PRETEST			
				Tes		Nilai Tebaik	Konversi
				Ke 1	K 2		
1	Amanda Dwi W	Kebumen, 03 – 12 – 2002	14	24	23	24	90
2	Galuh Isti'anah	Kebumen, 04 – 12 – 2000	15	25	27	27	60
3	Winestri Indah S	Kebumen, 25 – 10 – 2001	14	29	25	29	90
4	Citra Novia	Kebumen, 10 – 10 – 2002	13	19	23	23	90
5	Sintya Asih	Kebumen, 18 – 09 – 2002	13	26	22	26	90
6	Fitri Indah Zharifah	Kebumen, 25 – 07 – 2001	14	27	24	27	90
7	Hana Yulia	Kebumen, 17 – 07 – 2000	15	27	31	31	90
8	Nimas Suci D	Kebumen, 11 – 09 – 2000	15	27	23	27	70
9	Eka Yunita	Kebumen, 25 – 10 – 2000	15	32	28	32	90
10	Pungki Alya N	Kebumen, 26 – 09 – 2000	15	26	29	29	80
11	Sri Muslihah	Kebumen, 12 – 09 – 2000	15	26	24	26	70
12	Diah Ayu Cahyani	Kebumen, 14 – 09 – 2001	14	19	23	23	90
13	Titis Nurbaeti	Kebumen, 11 – 01 – 2000	15	20	27	27	60
14	Gita Ramadani	Kebumen, 17 – 03 – 2002	13	23	22	23	90
15	Andini Resti	Kebumen, 13 – 09 – 2001	14	19	16	19	80
16	Salsa Septiyana U	Kebumen, 08 – 11 – 2000	15	28	32	32	90
17	Retno Windi Utami	Kebumen, 08 – 03 – 2002	13	34	35	35	90



## Lampiran 8. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Pretest	Posttest
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		76.4706	82.9412
Median		80.0000	90.0000
Mode		80.00	90.00
Std. Deviation		1.32009E1	1.10480E1
Minimum		50.00	60.00
Maximum		90.00	90.00
Sum		1300.00	1410.00

**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	2	11.8	11.8	11.8
	60	1	5.9	5.9	17.6
	70	3	17.6	17.6	35.3
	80	6	35.3	35.3	70.6
	90	5	29.4	29.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	11.8	11.8	11.8
	70	2	11.8	11.8	23.5
	80	2	11.8	11.8	35.3
	90	11	64.7	64.7	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas

### UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Pretest	Posttest
N			17	17
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean		24.4118	27.0588
	Std. Deviation		3.39225	4.03842
Most Extreme Differences	Absolute		.137	.153
	Positive		.137	.153
	Negative		-.103	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z			.563	.630
Asymp. Sig. (2-tailed)			.909	.822
a. Test distribution is Normal.				

### UJI HOMOGENITAS

#### Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.268	1	32	.608

#### ANOVA

Pretest-Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	59.559	1	59.559	4.282	.047
Within Groups	445.059	32	13.908		
Total	504.618	33			

Lampiran 10. Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	76.4706	17	13.20094	3.20170
Posttest	82.9412	17	11.04802	2.67954

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	17	.933	.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 Pretest - Posttest	-6.47059	4.92592	1.19471	-9.00326	-3.93791	-5.416	16	.000

Lampiran 11. Tabel t

<b>df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	12.71	63.66	636.61
<b>2</b>	4.30	9.92	31.60
<b>3</b>	3.18	5.84	12.92
<b>4</b>	2.78	4.60	8.61
<b>5</b>	2.57	4.03	6.87
<b>6</b>	2.45	3.71	5.96
<b>7</b>	2.36	3.50	5.41
<b>8</b>	2.31	3.36	5.04
<b>9</b>	2.26	3.25	4.78
<b>10</b>	2.23	3.17	4.59
<b>11</b>	2.20	3.11	4.44
<b>12</b>	2.18	3.05	4.32
<b>13</b>	2.16	3.01	4.22
<b>14</b>	2.14	2.98	4.14
<b>15</b>	2.13	2.95	4.07
<b>16</b>	2.12	2.92	4.02
<b>17</b>	2.11	2.90	3.97
<b>18</b>	2.10	2.88	3.92
<b>19</b>	2.09	2.86	3.88
<b>20</b>	2.09	2.85	3.85
<b>21</b>	2.08	2.83	3.82
<b>22</b>	2.07	2.82	3.79
<b>23</b>	2.07	2.81	3.77
<b>24</b>	2.06	2.80	3.75
<b>25</b>	2.06	2.79	3.73
<b>26</b>	2.06	2.78	3.71
<b>27</b>	2.05	2.77	3.69
<b>28</b>	2.05	2.76	3.67
<b>29</b>	2.05	2.76	3.66
<b>30</b>	2.04	2.75	3.65

Lampiran 12. Daftar Siswa

**Daftar Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Puring**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>	<b>TTL</b>
1.	Amanda Dwi W	VIII	Kebumen, 03 – 12 – 2001
2.	Galuh Isti'anah	VIII	Kebumen, 04 – 12 – 2000
3.	Winestri Indah S	VIII	Kebumen, 25– 10 – 2001
4.	Citra Novia	VIII	Kebumen, 10 – 10 – 2002
5.	Sintya Asih	VIII	Kebumen, 18 – 09 – 2002
6.	Fitri Indah Zharifah	VIII	Kebumen, 25 – 07 – 2001
7.	Hana Yulia	VIII	Kebumen, 17 – 07 – 2000
8.	Nimas Suci D	VIII	Kebumen, 11 – 09 – 2000
9.	Eka Yunita	VIII	Kebumen, 25 – 10 – 2000
10.	Pungki Alya N	VIII	Kebumen, 26 – 09 – 2000
11.	Sri Muslihah	VIII	Kebumen, 12 – 09 – 2000
12.	Diah Ayu Cahyani	VIII	Kebumen, 14 – 09 – 2001
13.	Titis Nurbaeti	VIII	Kebumen, 11 – 01 – 2000
14.	Gita Ramadani	VIII	Kebumen, 17 – 03 – 2002
15.	Andini Resti	VIII	Kebumen, 13 – 09 – 2001
16.	Salsa Septiyana U	VIII	Kebumen, 08 – 11 – 2000
17.	Retno Windi Utami	VIII	Kebumen, 08 – 03 – 2002

### Lampiran 13. Presensi Siswa

## PRESENSI ANGGOTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 1 PURING

[illegible]



***PRETEST***

Cabang olahraga : Bolavoli

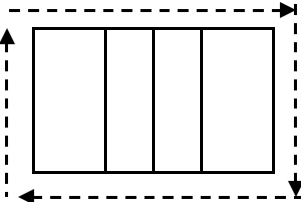
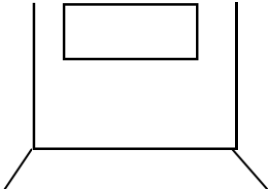
Sesi : 1

Waktu : 15.30 - selesai

Peralatan : Bola 5 buah,

Jumlah siswa : 17 siswa

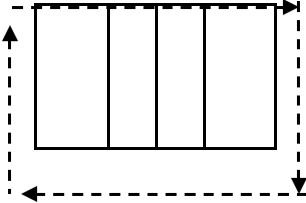
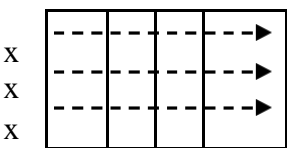

lapangan, net, peluit,  
*stopwatch*

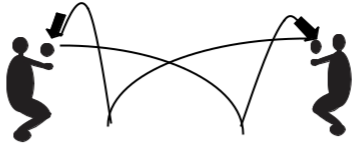
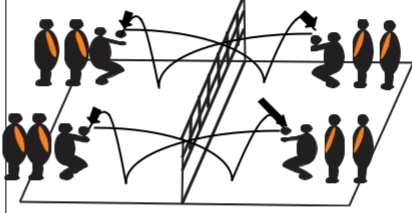
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P  XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging      -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit      10" 8x2hitungan 10 menit	      P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah      peregangan
3.	Inti pelaksanaan <i>pretes</i> , 1 menit 1 kali melakukan passing bawah sebanyak-banyaknya	1 menit x 2 kali melakukan		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali pelaksanaan dengan mengambil nilai yang terbaik.



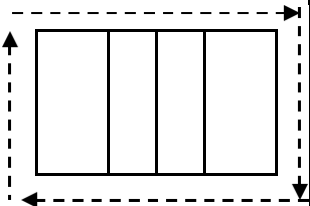
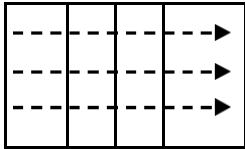
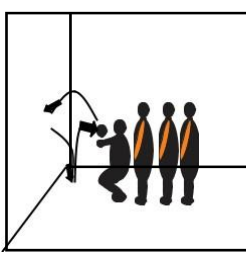
4.	Penutup -Pendinginan dan Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.
----	---	---------	---------------------------------------	--

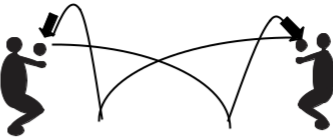
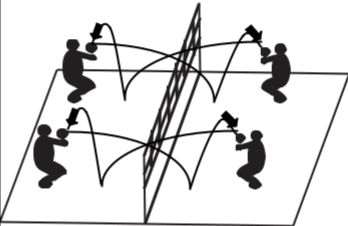
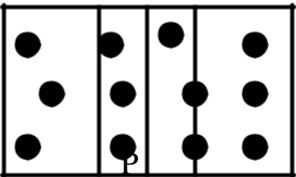
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 2-4
Waktu	: 15.30 – 17.00	Peralatan	: Bola 5 buah, lapangan, net, peluit,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		<i>stopwatch</i>
Jumlah siswa	: 15 siswa		

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P  XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>  -Penguluran Statis  -Penguluran Dinamis  - <i>Jogging</i> Kombinasi	20 menit  8x2 hitungan.  8x2 hitungan  10 macam kombinasi	  P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah  penguluran  <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		Lambungkan bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan dibiarkan bola memantul ke tanah satu kali kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 5 kali, kemudian bergantian dengan teman belakangnya.

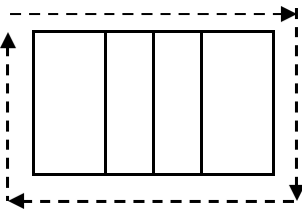
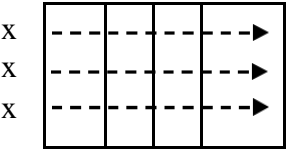
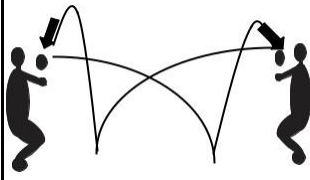
4.	2 . <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian. (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	4. variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi	40 menit	Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah tetapi sebelum bola di <i>passing</i> ke daerah lawan, bola harus dioper ke teman satu tim agar semua dapat merasakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di <i>passing</i> ke daerah lawan.	Bola yang sudah dioper ke daerah lawan sebelum di <i>passing</i> harus memantul ke tanah 1 kali terlebih dahulu
	Penutup :  -Pendinginan   -Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX  P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Pendinginan    Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

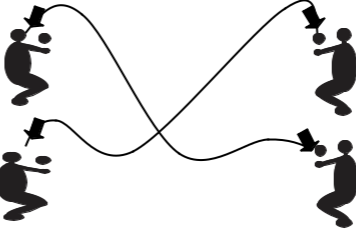
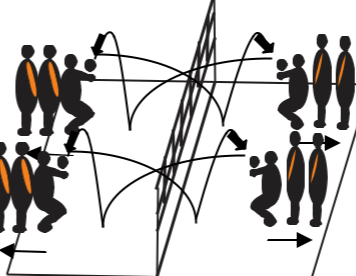
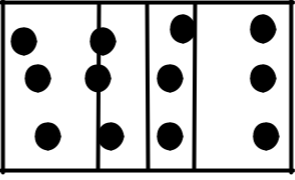
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 5-7
Waktu	: 15.30 – 17.00	Peralatan	: Bola 5 buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 16 siswa		<i>stopwatch</i>

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>  -Penguluran Statis- Penguluran Dinamis  - <i>Jogging</i> Kombinasi	20 menit  8x2hitungan  10 macam kombinasi /	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX  x x x x 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah  penguluran  <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		Lambungkan bola, <i>passing</i> bola ke tembok, setelah itu tunggu bola memantul ke tanah baru kemudian di <i>passing</i> ke arah tembok lagi. Dilakukan secara berulang-ulang.

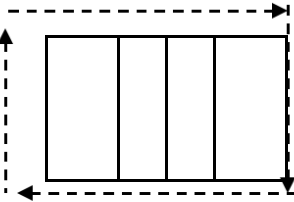
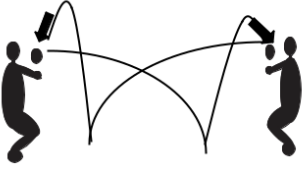
4.	2. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.
	3. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yang dimodifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set
	Penutup -Pendinginan  -Evaluasi dan do'a	10 menit	<p>P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 8-10
Waktu	: 15.00-16.30	Peralatan	: Bola 5buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing</i> Bawah		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 16 siswa		<i>stopwatch</i>

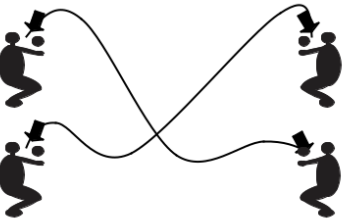
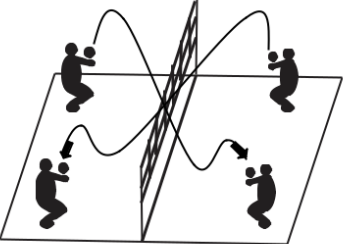
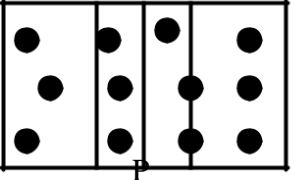
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P  XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>  -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis  - <i>Jogging</i> Kombinasi	20 menit   8x2 hitungan   10 macam kombinasi	  P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah  penguluran  <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa ,setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

	<p>2 . <i>Passing</i> bawah 1 sentuhan menyilang</p>	<p>Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian</p>
	<p>3 . variasi <i>Passing</i> bawah pantul melalui net</p>	<p>Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian</p>
	<p>4. Bermain yg dimodifikasi</p>	<p>40 menit</p>		<p>Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah</p>
<p>4. Penutup :</p>	<p>-Pendinginan</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>10 menit</p>	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

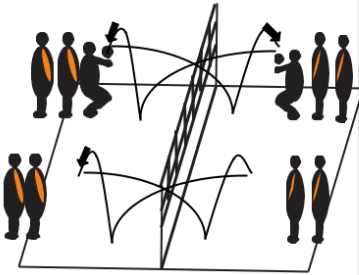

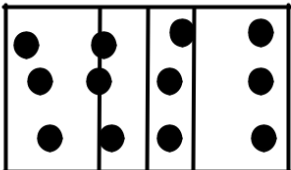
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 11-13
Waktu	: 15.30-17.00	Peralatan	: Bola 5 buah,
Sasaran latihan	: <i>Passing Bawah</i>		lapangan, net, peluit,
Jumlah	: 16 siswa		<i>stopwatch</i>

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>  -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	20 menit  10" 8x2hitungan	  P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah  penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	10 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.



	2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan kombinasi Menyilang bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3. <i>Passing</i> bawah dipantulkan menyilang dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah menyilang, melalui net
	4. Bermain yang di modifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set
	4. Penutup	10 menit	<p>P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
	-Pendinginan			
	-Evaluasi dan do'a			



4.	2 . <i>Passing</i> bawah melalui net bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian dengan yang belakangnya. (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	3 . variasi <i>passing</i> bawah 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 menit		<i>Passing</i> bawah melalui net, bola harus menyentuh tanah baru kemudian di <i>passing</i> dan dioperkan ke teman satu regu tanpa dipantulkan.
	4. Bermain yang dimodifikasi	40 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup :  -Pendinginan  -Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan  Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

## POSTTEST

Cabang olahraga : Bolavoli

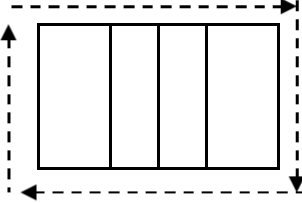
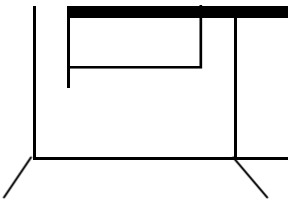
Sesi : 16

Waktu : 15.30 - selesai

Peralatan : Bola 5 buah,

Jumlah siswa : 17 siswa

lapangan, net, peluit,  
*stopwatch*

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	10 menit	P  XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>          -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	20 menit      8x2hitungan	      P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah          penguluran
3.	Inti 1.pelaksanaan <i>postest</i>	1 menit (1 kali melakukan)		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali pelaksanaan dengan mengambil nilai yang terbaik.

4.	Penutup  -Pendinginan dan Evaluasi dan do'a	15 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.
----	---	----------	---------------------------------------	--

