

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DASAR BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SEKOLAH
DASAR KANISIUS KANUTAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Gigih Pratama
NIM 18604221042

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN SAMPUL

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DASAR BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SEKOLAH
DASAR KANISIUS KANUTAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Gigih Pratama
NIM 18604221042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DASAR BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SEKOLAH DASAR
KANISIUS KANUTAN**

Oleh:
Gigih Pratama
18604221042

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan dasar *service*, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan.

Metode dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* atau eksperimen semu dengan “*One Group Pretest Post test Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan yang berjumlah 12 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperoleh hasil analisis data dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar (0,000) dan (0,001) pada setiap item tes tersebut dan nilai sig yang diperoleh kurang dari 0,05 (<0,05) maka dapat diartikan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan.

Kata Kunci: latihan *ball handling*, kemampuan dasar.

***EFFECT OF BALL HANDLING TRAINING TOWARDS THE
VOLLEYBALL BASIC SKILLS OF THE EXTRACURRICULAR MEMBERS
OF SEKOLAH DASAR KANISIUS KANUTAN***

Abstract

This research aims to determine the effect of ball handling training towards the basic skills of serve, forearm pass, overhead pass, and smash in the volleyball extracurricular activities at Sekolah Dasar Kanisius Kanutan (Kanisius Kanutan Elementary School).

The research method was pre-experimental or pseudo experiment with "One Group Pretest Posttest Design". The research population was the students participating in Sekolah Dasar Kanisius Kanutan extracurricular activity and the research sample was all participants who took part in the volleyball extracurricular activity at Sekolah Dasar Kanisius Kanutan, with the total of 12 students.

Based on the results of research, the results of data analysis with sig. (2-tailed) of (0.000) and (0.001) for each of these test items and the sig value obtained is less than 0.05 (<0.05) so it can be interpreted that H_a is accepted and H_o is rejected. Based on these results, it can be concluded that there is an effect of ball handling training on the basic volleyball skills of the volleyball extracurricular members of Sekolah Dasar Kanisius Kanutan.

Keywords: ball handling training, basic skills.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gigih Pratama
NIM : 18604221042
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Kemampuan Dasar Bola Voli Di Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kanisius Kanutan

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, 4 November 2022

Yang Menyatakan,



Gigih Pratama
NIM. 18604221042

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN DASAR BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SEKOLAH DASAR KANISIUS KANUTAN

Disusun oleh:

Gigih Pratama
NIM 18604221042

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

Yogyakarta, 4 November 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi.



Dr. Harf Yulianto, S.Pd., M.Kes
NIP. 196707011994121001.

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or
NIP. 198211292015041001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**“PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP
KEMAMPUAN DASAR BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER
SEKOLAH DASAR KANISIUS KANUTAN”**

Disusun oleh:
Gigih Pratama
NIM 18604221042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 November 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		14/12/2022
Heri Yogo Prayadi, S. Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		15/12/2022
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Penguji		15/12/2022

Yogyakarta, Desember 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO

1. Orang-orang sukses tidak takut gagal tetapi memahami bahwa belajar dan tumbuh dari itu perlu. (**Robert Kiyosaki**)
2. Banyak kegagalan hidup adalah orang-orang yang tidak menyadari seberapa dekat mereka dengan kesuksesan ketika mereka menyerah. (**Thomas A. Edison**)
3. Memang tidak semua yang kita lakukan akan menjadi sukses. Tapi, tidak akan ada kesuksesan tanpa melakukan sesuatu. (**Adolf Hitler**)
4. Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa adanya tujuan dan arah perencanaan. (**John F.Kennedy**)
5. Keberhasilan bukan milik orang pintar. Keberhasilan milik mereka yang terus berusaha. (**B. J. Habibie**)

B. PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa sang penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Eko Tarmono dan Ibu Riswen serta keluarga yang senantiasa menyayangi dan mendoakan saya.
2. Kedua adik saya yang saya sayangi Gilang Fajar Febriharto dan Kharisma Dina Natasari.
3. Keluarga Sujarwo yang selalu memberi semangat dan membimbing saya.
4. Keluarga Ibu Indi yang telah membantu saya dan memberi semangat saya.
5. Teman – teman baik yang telah memberikan semangat dan motivasi agar terus maju dan berjuang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Kemampuan Dasar Bola Voli di Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kanisius Kanutan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan keolahragaan pada program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terimakasih setinggi tingginya kepada:

1. Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor,.M.Or, selaku Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
2. Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor,.M.Or, selaku Ketua Penguji, Heri Yogo Prayadi, S.Pd. Jas,. M.Or. Selaku Sekretaris, dan Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Selaku Penguji yang suda memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Koor Program Studi PJSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi persetujuan dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Kepala Sekolah dasar Kanisius Kanutan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Guru PJOK dan staf Sekolah Dasar Kanisius Kanutan yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan penulis di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 4 November 2022



Gizih Pratama

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Sejarah Bola Voli.....	7
2. Hakikat Permainan Bola Voli	8
3. Teknik Dasar Bola Voli	9
4. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli.....	21
5. Hakikat Ekstrakurikuler	26
6. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III	36

METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Teknik dan Istrumen Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	51
2. Hasil Data Penelitian.....	51
3. Hasil Analisis Data	56
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V.....	62
KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi	62
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dari setiap item tes.....	52
Tabel 2. Hasil <i>Posttest</i> dari setiap item tes	52
Tabel 3. Kemampuan <i>Smash</i>	52
Tabel 4. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	53
Tabel 5. Kemampuan <i>Passing</i> Atas	54
Tabel 6. Kemampuan <i>Service</i>	55
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Pretest</i>	57
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Posttest</i>	57
Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes <i>Passing</i> Bawah	42
Gambar 2. <i>Passing</i> Atas	44
Gambar 3. Tes <i>Service</i> Bawah	45
Gambar 4. Tes <i>Service</i> Atas	47
Gambar 5. Tes <i>Smash</i>	48
Gambar 6. Diagram Kemampuan <i>Smash</i>	53
Gambar 7. Diagram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	54
Gambar 8. Diagram Kemampuan <i>Passing</i> Atas	55
Gambar 9. Diagram Kemampuan <i>Service</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	66
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3. Surat Izin dari Sekolah	68
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	69
Lampiran 5. Hasil Data Penelitian <i>pretest</i> dan <i>post test</i>	70
Lampiran 6. Statistik Deskriptif Penelitian Data	72
Lampiran 7. Uji Normalitas	73
Lampiran 8. Hasil <i>T-score</i> dengan SPSS	74
Lampiran 9. Program Latihan	76
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut, dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif. Melalui pendidikan yang ada di sekolah peserta didik diajarkan, tanggung jawab, sopan santun, serta saling menghargai satu sama lain. Pendidikan di sekolah tentunya ada banyak kegiatan salah satunya kegiatan intrakurikuler, yaitu kegiatan pengajaran yang rutin dilakukan oleh siswa pada jam sekolah dengan alokasi waktu yang telah ditentukan. Kemudian ada kegiatan kokurikuler adalah kegiatan mempelajari bahan pengajaran yang diberikan diluar jam pelajaran tatap muka, sebagai tugas atau pekerjaan rumah untuk menunjang bahan pengajaran yang diberikan dalam tatap muka tersebut. Selanjutnya ada kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran, biasanya peserta didik akan mengembangkan minat dan bakatnya di kegiatan ekstrakurikuler ini.

Harapan ekstrakurikuler olahraga di sekolah bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Kenyataan di lapangan berdasarkan hasil observasi awal peneliti bahwa kegiatan ekstrakurikuler khususnya bola voli di Sekolah Dasar Kanisius Kanutan belum terlaksana secara maksimal, hal ini dikarenakan dari faktor sarana prasarana yang belum memadai

seperti lapangan, bola. Juga kurangnya wawasan pelatih ekstrakurikuler bola voli yang diampu sendiri oleh guru penjasnya sendiri.

Pendidikan yang dilaksanakan di setiap sekolah tentunya memerlukan pembinaan minat dan bakat peserta didik bukan hanya di bidang akademik saja namun, non akademik juga perlu dikembangkan sehingga peserta didik mempunyai potensi-potensi yang dapat disalurkan sesuai keahlian minat dan bakatnya. Kegiatan tersebut dapat disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sehingga diharapkan sekolah mampu memberikan fasilitas yang memadai untuk menunjang prestasi peserta didik. Permendiknas No 22 tahun 2006 tentang Standar Isi disebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler termasuk bagian dari kegiatan pengembangan diri. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010: 6).

Aktivitas ekstrakurikuler perlu diadakan untuk membina peserta didik, diharapkan dengan kegiatan ekstrakurikuler memberikan arahan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan dasar bola voli sehingga diharapkan sekolah memfasilitasi untuk mengekspresikan potensi yang dimiliki setiap peserta didik. Maka dari itu pihak sekolah membuat program kegiatan ekstrakurikuler secara seimbang dan mengamati kondisi lingkungan, dikarenakan kondisi potensi

setiap daerah berbeda beda, tergantung kemampuan sumberdaya manusianya sehingga kegiatan dapat berjalan untuk mencapai prestasi secara maksimal.

Untuk itu penulis ingin mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler kemampuan dasar bola voli di Sekolah Dasar Kanisius Kanutan pembinaan ini harus sesuai pada UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 yang menyebutkan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.” Karena dari sekian banyak mata pembelajaran yang ekstrakurikuler terdapat pada mata pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler penjas dibagi dalam berbagai cabang olahraga salah satunya olahraga bola voli dikarenakan hampir setiap daerah di kabupaten bantul mempunyai lapangan bola voli sehingga hampir setiap peserta didik mengetahui cara bermain bahkan ada yang pernah memainkan olahraga bola voli.

Tetapi peserta didik kurang bimbingan dari ahli yang berkompetensi di bidang olahraga bola voli sehingga para peserta didik masih belum mengetahui kemampuan dasar bola voli tetapi peserta didik tidak hanya terkendala ilmu tetapi juga kurangnya fasilitas untuk sarana belajar kemampuan dasar bola voli sehingga peserta didik melakukan permainan bola voli tanpa mengetahui cara dan ketentuan yang benar. Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap

pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemasalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Irianto, 2002: 27).

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli mempunyai tujuan untuk melakukan pembinaan kepada peserta didik untuk mengembangkan prestasi agar terbentuknya atlet bola voli yang berkualitas. Untuk mengembangkan potensi atlet secara maksimal dapat dilakukan dengan cara membina sejak usia dini. Upaya untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut perlu adanya dukungan dari banyak faktor antara lain: penguasaan dan keterampilan serta pengetahuan yang dimiliki guru pendidikan jasmani sebagai guru pembimbing/pelatih kegiatan, rencana program latihan yang baik dan benar, adanya sarana dan prasarana yang dibutuhkan, motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, kondisi fisik yang dimiliki peserta didik, dukungan dari pihak sekolah dan orang tua siswa. Program ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, di mana gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga tertentu diajarkan, dengan demikian pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus berdasarkan minat, bakat dan potensi siswa, namun dalam pengorganisasian operasionalnya merupakan program terpisah, sehingga perlu mendapatkan perhatian masalah pembiayaan, tenaga guru/pelatih, sarana dan prasarana. Bentuk kegiatannya sudah harus dimasukan kegiatan kompetisi, pertandingan/perlombaan berjenjang (Sugijono, 2000: 70-84).

Harapan yang seharusnya dari latihan *ball handling* ini kepada siswa, diharapkan siswa mampu meningkatkan ketrampilan kemampuan dasar dalam

permainan bola voli. Dengan adanya latihan *ball handling* ini diluar jam sekolah, sangat berguna bagi siswa untuk mengatasi kesulitan pada saat praktek mata pelajaran penjas terutama pada permainan bola voli. Selain itu dengan latihan *ball handling* diharapkan siswa dapat menguasai kemampuan dasar dalam permainan bola voli dengan baik yang nantinya akan digunakan di saat mata pelajaran penjas terutama pada permainan bola voli ataupun pada saat perlombaan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah yang ada di lapangan sebagai berikut:

1. Kurangnya alat dan fasilitas olahraga bola voli;
2. Minimnya wawasan pelatih ekstra bola voli;
3. Belum adanya latihan *ball handling* untuk meningkatkan kemampuan dasar bermain bola voli.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian menjadi fokus dan karena keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki oleh peneliti maka, penelitian ini akan difokuskan pada pengaruh *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli di kegiatan ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kanisius Kanutan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli peserta didik Sekolah Dasar Kanisius Kanutan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli pada peserta didik Sekolah Dasar Kanisius Kanutan?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan dasar bola voli pada peserta didik di Sekolah Dasar Kanisius Kanutan.

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi guru pendidikan jasmani untuk memperdalam pengetahuan dan wawasan serta mewujudkan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

2. Bagi Peserta Didik

Menambah Pengetahuan dan wawasan peserta didik tentang *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Sejarah Bola Voli

Sejarah bola voli sudah diketahui sejak abad pertengahan di negara-negara Eropa dari Italia. Permainan ini disebarluaskan di Jerman dengan nama “*Faustball*” pada tahun 1893. “*Faustball*” memakai lapangan berukuran 20 m x 50 m, namun sebagai pemisah lapangan disertakan tali yang tingginya 2 m dari permukaan tanah. Bola yang digunakan pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. Banyaknya pemain masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Aturan memainkan permainan ini adalah dengan memantul-mantulkan bola di udara melampaui tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola dapat mengenai lantai sebanyak dua kali.

Setelah dua tahun tepatnya pada tahun 1895, William G. Morgan seorang guru Pendidikan Jasmani pada *Young Man Christian Association (YMCA)* di kota Holyoko, Negara di bagian *Massachusetts*, mempraktikkan permainan semacamnya. Permainan ini hanya ditunjukkan sebagai olahraga rekreasi di dalam gedung (*indoor*). Sedangkan pada waktu itu, olahraga yang sedang disukai banyak orang adalah basket, yang dicetuskan pada tahun 1891. Pada saat itu Morgan mengamati para pengusaha yang sedang bermain basket namun sudah berusia lanjut sedangkan permainan basket termasuk olahraga yang menguras banyak tenaga. Sehingga Morgan mengenalkan permainan bola voli kepada mereka yang

dinilai sebagai permainan yang tidak terlalu menguras tenaga dibandingkan permainan basket.

Morgan memakai net tenis yang digantungkan yang tingginya sekitar 216 cm dari permukaan tanah. Kemudian, bola yang digunakan berasal dari bagian dalam bola basket. Bola ini selanjutnya dipantul-pantulkan secara berulang-ulang melewati atas net. Pada saat itu bola sudah harus dipantulkan secara berulang-ulang melampaui atas net. Bola tidak boleh jatuh ke permukaan tanah. Kemudian permainan itu dikenal sebagai "*Minonette*". Permainan *Minonette* ini juga belum diberi aturan batas sentuhan tertentu, perputaran juga belum ada. Sedangkan menjulurkan tangan melampaui atas net dengan tujuan mengenai bola di daerah musuh diperbolehkan.

Bola yang digunakan pada percobaan selanjutnya dirasa terlalu ringan. Kemudian Morgan mengirim surat kepada AG Spalding & Brothers, sebuah perusahaan industri peralatan olahraga supaya dibuatkan bola khusus dengan spesifikasi tertentu. Setelah berhasil, bola tersebut dipublikasikan kepada para ahli pendidikan jasmani, dalam konferensi dari *International Young Man Christian Association* (YMCA) College, setelah melihat bahwa inti yang dipakai dalam *Mintonette* adalah *volleyball* (memukul-mukul bola secara berulang di atas udara), yang kemudian permainan olahraga disebut "*Volleyball*".

2. Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dimainkan oleh setiap orang. Karena dalam permainan bola voli diperlukan koordinasi gerak dasar yang benar untuk melakukan semua gerakan

yang ada dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli tentunya ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Mawarti (2009: 69) “bola voli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerjasama tim dan dibatasi net”. Teknik dasar tersebut dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*. Dari semua teknik tersebut harus benar-benar dikuasai karena dalam permainan bola voli penguasaan teknik dasar yang benar akan memudahkan untuk memainkan permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu, masing-masing regu terdiri dari enam orang, regu yang saling bertanding dipisahkan oleh sebuah net, sehingga tidak terjadi kontak badan antar pemain yang sedang bertanding, (Nenden, 2009: 2). Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola di atas net secepat mungkin ke daerah lawan dengan memakai teknik dan taktik yang sah. Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud permainan bola voli adalah permainan beregu yang terdiri atas dua regu, dengan masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain dan dalam pertandingan dipisahkan oleh sebuah net yang bertujuan untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan dan berusaha untuk menahan bola agar tidak jatuh ke lapangan sendiri.

3. Teknik Dasar Bola Voli

Untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah permainan tentunya terdapat teknik tertentu untuk melakukan gerakan yang baik dan benar. Dengan menguasai teknik tersebut tentunya akan mempermudah menjalankan suatu permainan. Teknik teknik dalam permainan bola voli terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash* dan *block*.

a. *Service*

Service adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melewati net ke daerah lawan, (Ahmadi, 2007: 20). Barbara (2004: 27) mengatakan bahwa, “*Service* adalah teknik dalam bola voli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan anda; hanya anda sendiri yang bertanggung jawab atas tindakan anda. Kesalahan dalam *service* adalah biasanya dilakukan secara tidak sengaja dan lebih dikarenakan faktor mental daripada faktor fisik”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melewati atas net daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya kesalahan. Macam-macam *service* dalam permainan bola voli yaitu *service* bawah, *service* mengambang, *service* atas dan *jumping service*.



Gambar 1. *Service*

<http://walpaperhd99.blogspot.com/>

b. *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, (Ahmadi, 2007: 22). Sedangkan menurut

pendapat Muhajir (2003: 21) “*passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dalam menggunakan suatu taktik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”.

1) *Passing* bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli dengan tujuan menerima bola dari lawan kemudian diumpankan dengan teman seregu atau dimainkan di lapangan sendiri. Ahmadi (2007: 23) mengatakan bahwa fungsi *passing* bawah antara lain:

- a) Untuk penerimaan bola *service*.
- b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*.
- c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *blok* atau bola dari pantulan net.
- d) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan.
- e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan kedua tangan yaitu sentuhan bola pada kedua lengan bawah yang bermaksud untuk memberikan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk membangun serangan.



Gambar. 2. Passing
<http://walpaperhd99.blogspot.com/>

2) *Passing* atas

Salah satu teknik dalam permainan bola voli yang gerakannya menggunakan kedua tangan yang ditebuk kurang lebih 45 derajat, jari-jari tangan yang dibuka lebar yang berada di atas dahi depan, kedua lutut sedikit ditebuk pada saat bola datang kedua tangan mendorong dan lurus ke depan dan diikuti kedua lutut lurus . Ahmadi (2007: 26) mengatakan ada beberapa teknik dalam memainkan bola *passing* atas antara lain:

- a) *Passing* atas kearah belakang lewat atas kepala.
- b) *Passing* atas kearah samping pemain.
- c) *Passing* atas sambil meloncat keatas.
- d) *Passing* sambil menjatuhkan diri ke samping.
- e) *Passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* atas adalah suatu gerakan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara. *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepad teman seregunya untuk dimainkan dilapangannya sendiri. (Ahmadi 2007: 22).



Gambar. 3. *Passing* atas
<http://walpaperhd99.blogspot.com/>

c. Teknik *Set Up* (Umpan)

Set up adalah pemberian umpan kepada teman seregu untuk melakukan serangan. Mengumpan berarti menyajikan bola kepada teman seregu yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. Ahmadi (2007: 29), menyatakan bahwa persyaratan umpan sebagai berikut:

- 1) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri.
- 2) Bola harus berada di atas jarring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di-*smash* oleh *smasher*.

3) Jarak bola dari jaring sejauh antara 20 – 50 cm terkecuali serangan dari belakang.

Berdasarkan simpulan diatas dapat disimpulkan bahwa set up merupakan bagian penting dari teknik permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola dengan teman seregu dengan adanya *set up* (umpan) pemain dapat melakukan serangan kepada lawan untuk mendapatkan poin.



Gambar. 4. Set up
<http://walpaperhd99.blogspot.com/>

d. Teknik *Smash*

Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas net ke bawah ke arah lapangan lawan lajunya bola menukik. *Smash* adalah pukulan bola yang keras. *Smash* juga disebut bentuk yang paling banyak dipergunakan dalam upaya untuk memperoleh nilai oleh suatu regu. Pranatahadi (2009: 31) mengatakan bahwa “*smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya”.

Ahmadi (2007: 33) mengatakan bahwa ada beberapa langkah-langkah untuk melakukan *smash*, yaitu:

1) Awalan

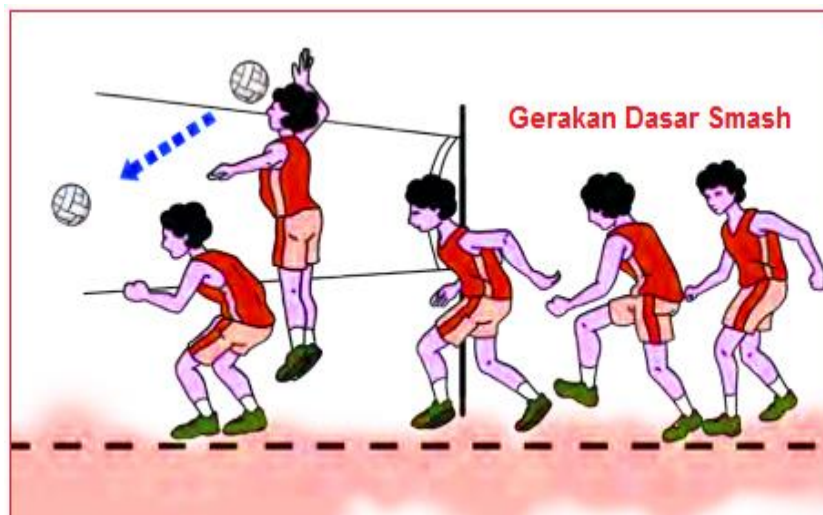
Berdiri dengan sikap siap normal dengan jarak 3 – 4 m dari net. Pada saat akan melakukan *smash* dianjurkan melakukan langkah kecil di tempat untuk melihat arah datangnya bola.

2) Tolakan

Melangkah ke depan kemudian menempuh dengan satu kaki terkuat disertai dengan gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut. Kedua lengan sudah berada di samping belakang badan diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara cepat dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah ke depan atas.

3) Sikap Akhir

Setelah bola berhasil dipukul maka *smasher* segera mendarat kembali ke tanah dengan menggunakan kedua kaki bersamaan.

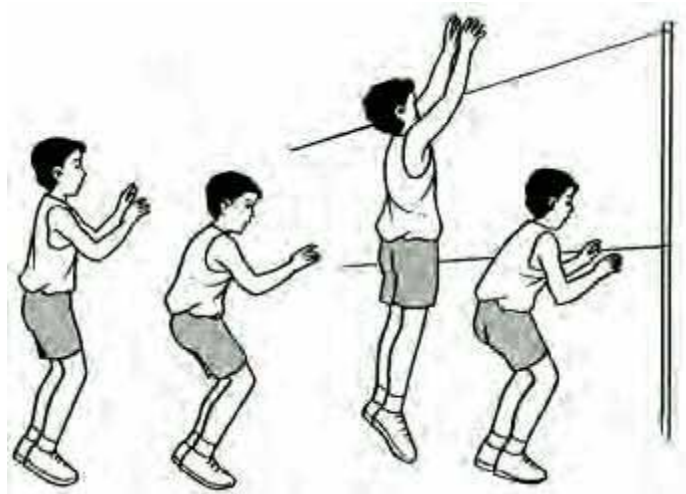


Gambar. 5. Smash

<http://walpaperhd99.blogspot.com/>

e. Teknik *Block*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan, Ahmadi (2007: 30). Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit namun persentase keberhasilan *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan di *block*, dikendalikan lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* bisa dilakukan oleh satu pemain atau dua, tiga pemain.



Gambar. 6. Block

<https://www.nesabamedia.com/>

4. Pengertian Latihan

Pengertian Latihan Menurut Sukadiyanto (2011) Latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut Devi (2006) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan *exercise* yang diprogram dengan baik dan

menggunakan metode yang tepat. Sedangkan menurut Bompa yang dikutip oleh Suharyana (2013) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara *progresif* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut para ahli di atas pengertian latihan dapat disimpulkan latihan adalah proses yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program yang telah disusun secara terstruktur dengan metode yang tepat sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

Latihan merupakan hal mendasar untuk meningkatkan kemampuan atlet diberbagai komponen *biomotor* seperti kecepatan, *power*, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Dalam melakukan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan kemampuan seorang atlet dapat terus berkembang dengan baik. Akan tetapi metode latihan yang kurang baik juga bisa membuat hasil yang kurang baik. Seperti terjadinya cedera dikarenakan *over training*, adanya pengaruh psikis atlet karena terlalu bosan untuk melakukan latihan karena latihan dilakukan dalam jangka panjang.

5. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Sedangkan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. (Devi, 2006: 2)

Menurut Rusli dkk (2000: 5) mengemukakan bahwa tujuan utama dalam latihan adalah mengembangkan keterampilan seorang atlet untuk meraih prestasi puncak. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 9) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Dari uraian di atas menjelaskan bahwa pelatih, pembina maupun guru harus menentukan tujuan dan sasaran latihan, sehingga latihan dapat menggunakan metode yang sesuai untuk dan menghasilkan kemampuan yang semakin membaik melalui latihan yang berkelanjutan

6. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan. Selain itu dengan mengikuti apa yang ada dalam prinsip latihan seorang olahragawan juga dapat terhindar dengan masalah cedera yang timbul saat proses latihan berlangsung. Pernyataan ini didukung oleh para ahli seperti Sukadiyanto (2011: 13) yang menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan. Sedangkan Devi (2006: 8) menyatakan bahwa

prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Sukadiyanto (2011: 14) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, *progresif*, *spesifik*, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

1) Prinsip kesiapan

Prinsip kesiapan adalah kondisi dimana peserta ekstrakurikuler siap untuk berlatih.

2) Individual

Individual yang dimaksud adalah kondisi individu yang akan dilatih.

3) Adaptasi

Adaptasi adalah proses dimana individu beradaptasi dengan latihan dan kondisi lingkungan tempat individu melakukan latihan.

4) Beban lebih

Beban lebih yang dimaksud adalah memberikan porsi latihan yang bebannya ditambahkan atau dlebihkan secara bertahap, sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dengan latihan dan mengembangkan kemampuannya secara maksimal.

5) *Progresif*

Progresif adalah suatu perubahan yang bersifat maju, meningkat dan berkelanjutan atau bertahap selama periode waktu tertentu.

6) *Spesifik*

Spesifik yang dimaksud adalah latihan yang digunakan harus sesuai dengan tujuan atau keterampilan yang ingin dikembangkan, sehingga dapat mengembangkan keterampilan yang dituju secara maksimal.

7) Variasi

Variasi yang dimaksud adalah adanya variasi dalam latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta.

8) Pemanasan dan pendinginan

Pemanasan dan pendinginan termasuk dua komponen yang sangat penting, karena apabila peserta melakukan pemanasan atau pendinginan yang tidak sesuai dengan gerakan inti, dapat membuat peserta beresiko mengalami cedera.

9) Latihan jangka panjang

Latihan jangka panjang dibutuhkan untuk memaksimalkan tujuan dari latihan dan untuk meningkatkan keterampilan secara maksimal.

10) Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan adalah dapat menurunnya keterampilan peserta apabila peserta melakukan latihan secara tidak teratur dan tidak sesuai.

11) Tidak berlebihan

Latihan yang diberikan tidak boleh berlebihan, karena porsi yang berlebihan dapat merusak otot dan mengakibatkan peserta mudah mendapatkan cedera.

12) Sistematis.

Latihan harus dilakukan secara sistematis, sehingga peserta mengalami perubahan yang maksimal.

7. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

a. Ukuran Lapangan Permainan Bola Voli

1) Lapangan permainan bola voli berupa empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m. Lapangan dikelilingi oleh daerah lepas selebar 3 m dengan sebuah tiang sebagai penghalang setinggi 7 m dari permukaan lapangan permainan.

2) Sedangkan di kompetisi internasional yang resmi, daerah lepas harus berukuran minimal 5 m dari garis samping dan 8 m dari garis akhir. Penghalang ruang lepas harus berukuran minimal setinggi 12,50 m dari permukaan lapangan permainan.

3) Garis batas lapangan

a) Dua garis samping dan dua garis akhir untuk mengetahui batas-batas lapangan permainan. Baik garis samping maupun garis akhir tergolong ke dalam ukuran lapangan permainan.

b) Garis tengah

Garis tengah (poros) memisahkan lapangan permainan menjadi dua bagian lapangan yang masing-masing memiliki ukuran 9 x 9 m. Garis ini terbentang di bawah net dari garis samping ke garis samping lainnya.

Semua garis lapangan lebarnya 5 cm, harus berwarna terang, dan berbeda warna dari warna lantai dan garis lainnya.

4) Daerah lapangan permainan

a) Daerah depan

Daerah depan pada setiap bagian lapangan dibatasi oleh poros (garis tengah) dan garis serang yang berjarak 3 m dari garis tengah.

b) Daerah *service*

Daerah *service* lebarnya 9 m dan berada di belakang garis akhir. Sisi-sisinya dibatasi oleh dua garis pendek, masing-masing panjangnya 15 cm.

c) Daerah pergantian

Daerah pergantian adalah perpanjangan dari kedua garis serang di dekat meja pencatat.

d) Daerah pemanasan

Untuk kompetisi yang dilaksanakan FIVB, daerah pemanasan berukuran 3 x 3m. Tempatnya adalah di sudut samping bangku cadangan di luar daerah lepas.

b. Ukuran Net.

1) Lebar net 1 m dan panjangnya 9,50 m dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan .

2) Mata jala dari net berukuran 10 sm persegi dan berwarna hitam.

3) Pada tepi atas net diberi pita horizontal diberi pita horizontal selebar 5 cm.

Pita tersebut berbahan dari kanvas putih yang dilipat dua dan dijahit sepanjang tepian atas net.

- 4) Pada pita tersebut di dalamnya ada tali baja yang kuat untuk mengikat dan menegangkan bagian atas net ke tiang.
- 5) Di tepi bawah net (tanpa pita horizontal) terdapat sehelai tali. Yang kemudian dimasukkan ke mata-mata jala untuk mengikat dan menegangkan bagian bawah net ke tiang.

6) Pita samping.

Dua buah pita putih selebar 5 cm dan panjang 1 m diterapkan pada setiap sisi net. Pita tersebut tegak lurus pada titik potong garis samping dengan garis tengah. Kedua pita samping itu dianggap sebagai bagian dari net.

7) Antena.

- a) Antena adalah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80m dan diameter 10mm.
- b) Antena terbuat dari *fiber glass* atau bahan sejenisnya.
- c) Dua antena masing-masing dipasang pada sisi luar setiap pita samping. Tepat di atas perpotongan garis samping dan garis tengah.
- d) Antena dianggap sebagai bagian dari net dan batas-batas samping ruang lintasan bola.
- e) Tinggi setiap antena di atas net adalah 80 cm dan terdapat garis-garis yang warnanya kontras sepanjang 10 cm, lebih baik warna merah dan putih.

8) Tinggi net.

- a) Tinggi net untuk putra adalah 2,43 m dan untuk putri 2,24 m.
- b) Tinggi net harus diukur dari tengah tengah lapangan dengan tongkat pengukuran. Kedua ujung net (diatas garis samping) harus mempunyai

ketinggian yang sama dari permukaan lapangan dan tidak boleh lebih dari 2 cm diatas ketinggian net yang resmi.

9) Tiang net.

a) Tiang pemancang net harus bulat dan licin dengan ketinggian 2,55cm namun dapat diatur ketinggiannya.

b) Tiang harus didirikan secara kuat dilantai dengan jarak 0,50 – m dari setiap garis samping.

c) Dilarang mendirikan tiang dilantai dengan menggunakan tali penegak atau dengan cara lain yang dapat membahayakan.

c. Bola

1) Karakteristik atau standar ketentuan bola.

Bola terbuat dari kulit yang lunak dan lentur atau bahan kulit sintetis dan sejenisnya. Pemakaian bahan sintetis, harus mendapat persetujuan atau pengesahan dari FIVB. Beberapa ketentuan dari bola antara lain sebagai berikut:

a) Warna : Seragam dan terang

b) Keliling : 165 – 167 cm

c) Berat : 200 – 280 gram

d) Tekanan udara : 0,30 – 0,325 kg / cm² atau 294,3 – 318,82 mbar

2) Keseragaman bola.

Keliling, berat, tekanan udara, tipe (bentuk), warna dan sebagainya untuk semua bola yang digunakan dalam suatu pertandingan harus sesuai dengan peraturan.

3) Sistem tiga bola.

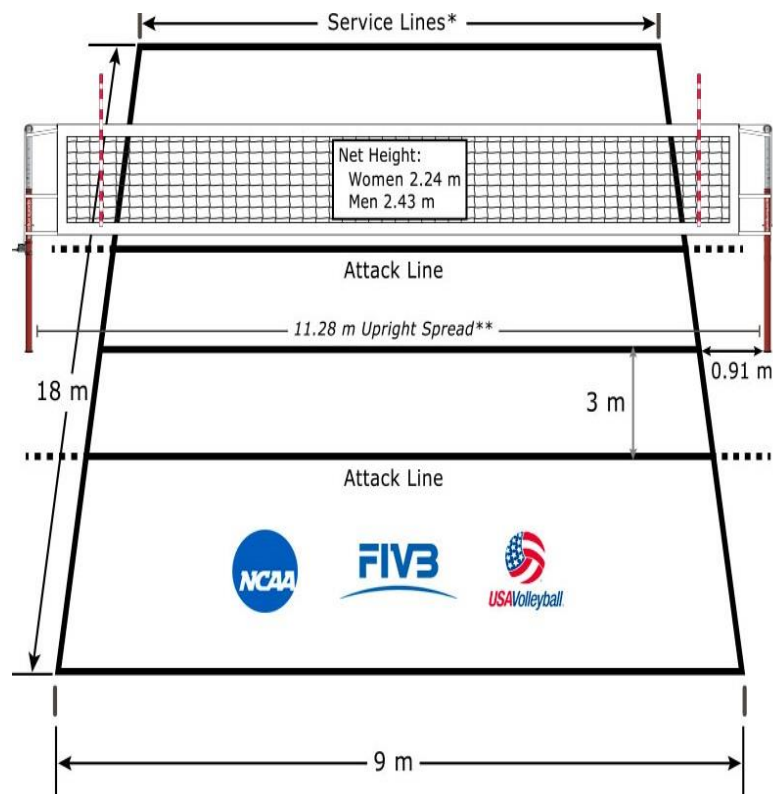
Dalam kompetisi internasional yang resmi digunakan tiga bola. Selain itu, harus ada enam penjaga bola, empat ditempatkan di setiap sudut daerah lepas dan dua orang dibelakang para wasit.

4) Perlengkapan pemain.

Setiap pemain harus memakai kostum seragam yang bernomor di dada dan di punggung dan diharuskan dalam permainan memakai sepatu olahraga.

5) Jumlah pemain.

Bagaimana kondisinya jumlah pemain masing-masing regu tidak boleh kurang dari 6 orang. Susunan regu yang lengkap termasuk pengganti adalah tidak boleh lebih dari 12 orang.



Gambar. 7. Lapangan bola voli
<https://www.sportstars.id/>

8. Hakikat Ekstrakurikuler

Depdiknas (2003: 16), menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Program ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, dimana gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga tertentu diajarkan, dengan demikian pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus berdasarkan minat, bakat dan potensi siswa, namun dalam pengorganisasian operasionalnya merupakan program terpisah, sehingga perlu mendapatkan perhatian masalah pembiayaan, tenaga guru/pelatih, sarana dan prasarana. Bentuk kegiatannya sudah harus dimasukan kegiatan kompetisi, pertandingan atau perlombaan berjenjang (Sugijono,2000: 70-84). Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam efektif sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi peserta didik dibidang-bidang tertentu sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Latihan ekstrakurikuler adalah latihan edukatif di luar mata pelajaran untuk membantu menciptakan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, kemampuan, dan minatnya melalui latihan yang dikoordinir secara tegas oleh guru dan tambahan tenaga kependidikan yang terampil dan diakui di sekolah/madrasah (Hendri,

2008:1). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Wiyani, 2013: 108).

Permendiknas No 22 tahun 2006 tentang kegiatan ekstrakurikuler termasuk bagian dari kegiatan pengembangan diri. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010: 6). Weschler mengartikan bahwa program ekstrakurikuler telah digunakan secara luas di sekolah sebagai upaya yang dapat memberi dampak positif bagi aktivitas fisik siswa. Steinbeck juga menyarankan bahwa program program aktivitas fisik disekolah dapat memainkan peran penting dalam membantu anak memperoleh keterampilan yang bisa mempromosikan aktivitas fisik jangka panjang. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler meliputi: Pengembangan, Sosial, Rekreatif, dan Persiapan karir. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler meliputi: Individual, Pilihan, Keterlibatan aktif, Menyenangkan, Etos Kerja, dan Kemanfaatan sosial (Depdiknas, 2007: 21- 22)

Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Ekstrakurikuler digunakan sebagai suatu wadah untuk menampung ataupun

mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik untuk dilakukan pembinaan dan bisa menghasilkan suatu prestasi. Dengan adanya ekstrakurikuler sangatlah membantu siswa untuk mengembangkan kemampuannya sehingga bakat yang terpendam pada siswa dapat tersalurkan dan dapat meraih prestasi.

9. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan sangat diminati oleh peserta didik namun masih belum berjalan dengan baik dikarenakan latihan dalam perminggunya masih belum jelas, selain itu keterbatasan pengetahuan dan wawasan pelatih terhadap bola voli masih sangat minim. Salah satu tujuan dalam latihan bola voli mini adalah untuk mengembangkan anak melalui aktifitas olahraga. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukan pelatih yang mampu memahami kondisi fisik dan mental anak sesuai dengan usianya baik usia fisiologis maupun psikologis. Pelatih juga harus mampu mengukur dan mengevaluasi perkembangan dan kemampuan anak dalam latihan dengan berbagai metode atau alat tes. Pertumbuhan kekuatan dan juga penampilan fisik anak semakin hari semakin meningkat. Hal ini sering terjadi di lingkungan masyarakat yang semakin maju baik dari teknologi, gizi, dan juga kualitas hidup. Berdasarkan kondisi fisik, kekuatan dan penampilan anak pada usia 10 – 12 tahun memiliki sedikit perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Sujarwo (2018: 11) anak usia 10 – 12 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut baik secara fisik maupun mental:

- a. Memiliki emosional yang tidak stabil atau selalu berubah, meskipun pertumbuhan fisiknya sangat cepat.

- b. Mereka mulai tertarik untuk mengenal dan mencintai lingkungannya, kemudian penuh antusias atau semangat dalam belajar sesuatu.
- c. Mereka mulai mencari kebebasan dari guru dan orang tua, namun mereka masih senang menjadi suatu bagian dari kelompok.
- d. Mereka sangat tertarik dengan kegiatan atau aktifitas olahraga, khususnya olahraga yang beregu bola voli dan sepak bola dan menentang olahraga individu. Sangat penting untuk tidak memaksa untuk mempelajari permainan bola voli, namun upaya kita untuk mendukung dan merangsang keinginan mereka untuk memainkan bola voli ini.
- e. Mereka memulai untuk mengamati dan mempelajari lingkungan sekitarnya dengan lebih objektif, dan mereka sangat tertarik dengan aktifitas berkelompok. Dengan bermain bola voli akan membantu mengajari mereka pentingnya tanggungjawab, kerjasama dan kerja dalam suatu tim.

Ibrahim (2001: 6) ciri-ciri utama perkembangan anak-anak usia Sekolah Dasar ini antara lain:

- a. Adanya dorongan yang kuat pada anak usia ini untuk keluar dari rumah dan masuk ke dalam kelompok sebaya (peer group).
- b. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada usia ini, baik fisik maupun mental akan mendorong anak untuk masuk kedalam dunia permainan dan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan fisik, terutama otot-otot.
- c. Adanya dorongan mental untuk memasuki dunia konsep-konsep, logika, simbol (lambang), dan bentuk-bentuk komunikasi secara dewasa.

Pada masa usia sekolah dasar ini pada umumnya lebih mudah diasuh dibandingkan dengan sebelumnya (masa kanak-kanak) dan masa sesudahnya (masa remaja). Masa usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak untuk mendapat pengetahuan dan pengalaman.

a. *Ball Handling*

Ball Handling merupakan penguasaan atau mengontrol bola menggunakan kedua tangan dengan baik. Clemens (2012: 31) *Ball handling* dengan baik dimulai dengan posisi tubuh yang baik. Pemain harus berada pada posisi lutut ditebuk, kaki sedikit lebar dari bahu dan kaki kanan sedikit ke depan. Latihan *passing* merupakan pengenalan pertama dalam permainan bola voli dan variasi latihan *passing* salah satunya adalah *ball handling* yang penting untuk menerima *service* yaitu *recive*.

Meskipun sering dibilang *service* sama pentingnya karena suatu tim tidak bisa menang jika pemain regu atau regu lawan tidak bisa *service*. Tetapi *passing* digunakan lebih sering dari pada ketrampilan lain dalam permainan bola voli. *Ball handling* merupakan teknik dasar ketrampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola dengan teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin 2004: 39).

Prusak (2007: 25), latihan *ball handling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan

koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar dalam permainan bola voli. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *ball handling* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik teknik dasar dalam permainan bola voli seperti *passing* atas, *passing* bawah, *block*, *smash* dan *service*.

Pramudya (2015) mengatakan, *ball handling* merupakan pondasi atau fundamental movement dribbling, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ball handling* dan *dribbling*. Latihan *ball handling* merupakan latihan yang dilakukan yang bertujuan agar *feeling* pemain dengan bola bagus. Sebab, hal ini akan mempengaruhi permainan seseorang saat berada dalam pertandingan. Semakin bagus feeling dengan bola maka akan semakin mudah untuk mengendalikannya.

Passing bawah bola voli juga digunakan untuk menerima *smash*. *Passing* bawah sangat bermanfaat untuk menerima bola liar yang tidak terkendali seperti bola *smash* dan bola *service*. *Passing* bawah merupakan awal dari serangan pertama karena digunakan untuk menerima *service*. Latihan *passing* bawah dengan banyak variasi. diperlukan oleh atlet. Model latihan *passing* bawah yang bervariasi dapat memperkaya gerakan yang dimiliki atlet pemula. Variasi gerakan *passing* bawah yang diperlukan untuk melakukan antisipasi terhadap gerakan bola yang sangat sulit dijangkau. Semakin banyak model latihan *passing* bawah yang dilatih pada saat tingkatan pemula akan memberikan nilai positif pada saat memasuki tingkatan yang lebih lanjut. *Passing* bawah menurut Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik

dengan menggunakan satu ataupun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima *service*, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi *blok* atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Selain itu ketepatan dalam melakukan *passing* bawah adalah kunci dalam membangun serangan dalam bola voli. Dari awal *service* kemudian penerimaan bola (*receive*) dan selanjutnya diarah ke *setter* untuk mengumpan ke spiker. Semua rangkain itu harus dilakukan dengan baik agar serangan bisa terjadi dan mendapatkan poin. Dan itu harus diikuti dengan *passing* bawah yang baik dan benar. *Passing* bawah adalah keterampilan mendasar dan utama yang harus dikuasai dalam bola voli. *Ball handling* atau penguasaan bola merupakan hal paling mendasar untuk meningkatkan kemampuan penguasaan *passing* bawah. Hal ini dapat dipenuhi dengan meningkatkan intensitas menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Latihan *ball handling* juga meningkatkan akurasi atau ketepatan dalam mengarah *passing* bawah ke *setter* saat permainan berlangsung. Dengan variasi latihan lebih menyentuh atau memassingkan bola dengan berbagai situasi dan kegiatan. Beragama keterampilan kontrol dan penguasaan bola dibutuhkan karena bola voli merupakan olahraga yang bersifat dinamis dan selalu berubah.

Buka hanya *passing* bawah saja teknik dasar yang lainnya sangat penting dalam permainan bola voli, seperti *passing* atas, *service*, *smash* dan *block* maka

perlu ada latihan yang intensif dan terprogram agar semua dapat dikuasai secara maksimal. *Passing* atas sama pentingnya dengan *passing* bawah, apabila bola datang dengan jangkauan yang lebih tinggi bisa menggunakan *passing* atas, tentunya agar *passing* atas bias kuat dan terarah maka perlu adanya latihan dengan intensif dan terprogram. Latihannya bisa berupa dengan cara *passing* atas berpasangan atau bergantian yang dilakukan secara terkonsep, bias juga dilakukan secara individu dengan cara memantulkan bola ke sebuah bidang yang datar seperti tembok.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Emmanuel Agung Nindya Priyambada dengan judul “Pengaruh latihan Ball handling terhadap kemampuan *passing* bawah peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan” hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) (0,000) < dari 0,05 hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Nastiti Ari Murti dengan judul “Pengaruh latihan *Passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam Permainan Bola Voli” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlet putri Club Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015. Latihan

passing bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlit putri Club Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Junita Mardiyana dengan judul “Pengaruh permainan Bola Pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan nilai t hitung $69,063 > t_{tabel} 2,07$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

C. Kerangka Berfikir

Ball handling atau penguasaan bola merupakan dasar dalam penguasaan teknik bola voli. Latihan *ball handling* dilakukan agar siswa memiliki kemampuan dasar menguasai bola voli. Latihan penguasaan bola dengan berbagai bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bola voli. Melihat adanya permasalahan yang ada terkait banyaknya pemain yang masih kesulitan saat melakukan *passing* bawah, *passing* atas, *service* atas, *service* bawah. Kebanyakan cara *passing* bawah para pemain masih ditekuk kedua tangan saat menerima bola yang harusnya saat menerima bola tangan harus lurus dan diayunkan dari bawah ke atas kemudian dilanjutkan sikap kaki dan badan harus rendah untuk menerima bola, masih banyak yang belum melakukan hal tersebut

sehingga saat hendak *passing* posisi kaki tegak dan berdiri lurus. Saat hendak melakukan pukulan *smash* juga masih belum terarah maka perlu dilakukan latihan rutin agar *smash* yang dilakukan bisa terarah, tidak hanya *passing* dan *smash*, *service* juga perlu dilatih karena *service* merupakan awal dari mulainya permainan.

Dari deskripsi teori tersebut menjelaskan bahwa pentingnya latihan yang rutin dan terprogram agar mendukung menjadi pemain yang handal dalam suatu cabang olahraga yang ditekuni dalam penelitian ini khususnya di SD Kanisius Kanutan bola voli dengan latihan latihan agar ditunjukkan agar siswa memiliki ketrampilan dalam bermain bola voli

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini ditujukan dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap teknik kemampuan dasar bola voli di SD Kanisius Kanutan. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *quasi eksperimental design*. Sugiyono (2007: 107) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu, penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Arikunto (2000: 272) yang mendefinisikan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment pada subjek yang diselidiki. Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi *treatment*. Pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi tes pengukuran pertama (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang di akhirnya ditutup dengan tes pengukuran kedua (*post test*). Sugiyono (2010: 73), terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yaitu: *pre-experimental design*, *true experimental design*, *factorial design*, dan *quasi experimental design*. Sugiyono (2010: 75) menyatakan bahwa ciri utama dari *quasi experimental design* adalah pengembangan dari *true experimental design*, yang mempunyai kelompok kontrol namun tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable-variabel dari luar yang mempengaruhi pelaksanaan *eksperimen*.

Penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang di kenakan pada subjek selidik (Suharsimi 2005: 207). Penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimen* , salah satu bentuk *design* eksperimennya yaitu “*One Group Prettest Post test Design*”, merupakan eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok kontrol. Maka dari itu hasil lebih dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono 2012: 110-111). Adapun rancangan tersebut dapat di gambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

Y1 : Pengukuran Awal (*Prettest*)

X : Perlakuan (*Treatmen*)

Y2 : Pengukuran Akhir (*Post test*)

Hasil *pretest* yang baik bila hasil test setelah melakukan *treatment* memiliki perubahan yang signifikan dari hasil sebelum dilakukan *treatment*. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *quasi experimental design* adalah jenis desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak dipilih secara *random*. Peneliti menggunakan *desain quasi experimental design* karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

B. Definisi Operasional Variabel

Juhanis, (2012: 62) “variabel secara sederhana dapat diartikan sebagai ciri individu, objek, gejala, dan peristiwa yang dapat diukur secara kualitatif atau kuantitatif”. Sugiyono (2011: 38) “variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (ball handling) dan variabel terikat (Teknik dasar dalam permainan bola voli). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah yang digunakan, maka terlebih dahulu peneliti mengemukakan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. *Ball handling* (Penguasaan bola)

Ball handling merupakan dasar ketrampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola voli sangat penting kemampuan dalam pengenalan dan penguasaan bola sehingga teknik teknik dasar bola voli dapat dilakukan dengan baik.

2. Teknik dasar bola voli

Untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah permainan tentunya terdapat teknik tertentu untuk melakukan gerakan yang baik dan benar. Dengan menguasai

teknik tersebut tentunya akan mempermudah menjalankan suatu permainan. Teknik teknik dalam permainan bola voli terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash* dan *block*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2011: 61) populasi merupakan “wilayah generalisasi yang terdiri dari atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan Arikunto (2006: 130) populasi merupakan “keseluruhan dari subjek penelitian”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan.

2. Sampel

Sugiyono (2011: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah populasi orang tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut total sampel. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan satu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati

(Sugiyono 2011: 148). Arikunto (2016: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti.

Sugiyono (2012: 121) mengemukakan bahwa, “Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”. Instrumen dikatakan dapat dipercaya (*reliable*) jika memberikan hasil yang tetap atau konsisten apabila diteskan berkali-kali. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dengan melibatkan rater atau ahli yang dinamakan kesepakatan antar rater (*inter-rater reliability*). Uji reliabilitas ini yaitu untuk melihat tingkat kesepakatan (*agreement*) antar ahli atau rater dalam menilai setiap indikator pada instrumen. *Inter-Rater reliability* (IRR) akan memberikan gambaran berupa skor tentang sejauh mana tingkat kesepakatan yang diberikan ahli atau rater. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan teknis Tes Keterampilan Bola voli Usia 13-15 Tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999, petunjuk tes keterampilan bola voli (Modifikasi) Teknis Pelaksanaan:

1. *Passing* bawah

- a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *pass* bawah selama 60 detik.

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 2) Bolavoli.
- 3) *Stopwatch*.
- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

c. Petugas tes

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

1) Petugas tes I:

- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Menghitung waktu selama 60 detik.
- c) Memberi aba-aba.
- d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar arena.

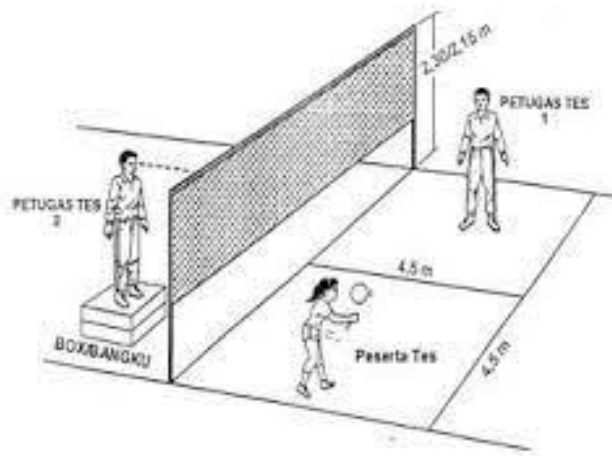
2) Petugas tes II:

- a) Berdiri di atas bangku/box.
- b) Menghitung pass bawah yang benar.

d. Pelaksanaan:

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”

- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *pass* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *pass* bawah kembali.
- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung



Gambar 1. Tes Passing Bawah

e. Pencatatan hasil

Pass bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.

2. *Passing* atas

a. Tujuan

Tujuannya untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *pass* atas selama 60 detik. Menggunakan alat dan perlengkapan:

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 2) Pita berukuran panjang 10 meter dan lebar 30 cm (tidak tembus pandang).
- 3) *Stopwacth*.
- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 5) Bangku/*box* yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (*horizontal*) dengan tinggi net.

b. Petugas tes

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

c. Petugas tes I:

- 1) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- 2) Menghitung waktu selama 60 detik.
- 3) Memberi aba-aba.
- 4) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

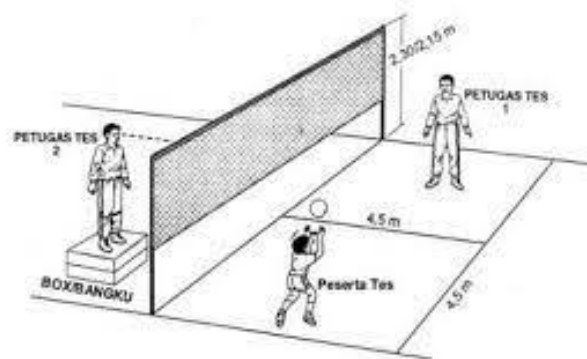
d. Petugas tes II:

- 1) Berdiri di atas bangku/*box*.
- 2) Menghitung *pass* atas yang benar.

e. Pelaksanaan tes

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”.
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15m untuk putri.

- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali. Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung.



Gambar 2. *Passing* Atas

- f. Pencatatan hasil

Passing atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.

3. *Service* bawah

- a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *service* bawah.

- b. Alat dan perlengkapan

- 1) Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- 2) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri.
- 3) Bola voli.

c. Petugas tes

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

1) Petugas tes I:

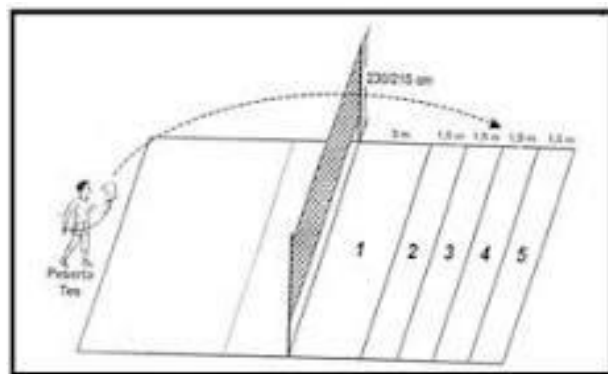
- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Mengawasi pelaksanaan tes

2) Petugas tes II:

- a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
- b) Menghitung dan mencatat hasil tes.

d. Pelaksanaan tes

- 1) Peserta tes berdiri di daerah *service* dan melakukan *service* bawah sebanyak 6 kali.
- 2) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.



Gambar 3. Tes Service Bawah

e. Pencatatan hasil

- 1) Nilai diberikan kepada pelaksanaan *service* bawah yang benar.
- 2) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.

3) Bila bola yang jatuh digaris batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

4. *Service* atas

a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *service* atas.

b. Alat dan perlengkapan:

1) Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.

2) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri

3) Bola voli.

c. Petugas tes

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

1) Petugas tes I:

a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.

b) Mengawasi pelaksanaan tes.

2) Petugas tes II:

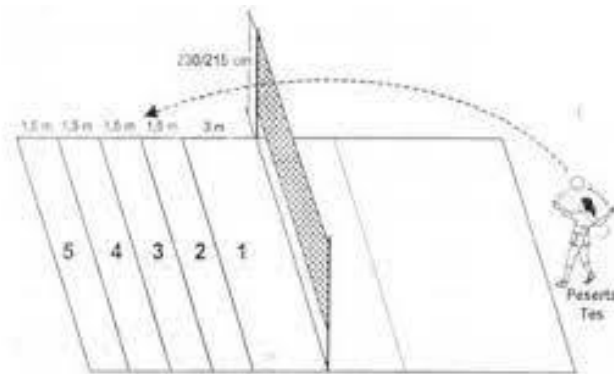
a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.

b) Menghitung dan mencatat hasil tes.

d. Pelaksanaan tes

3) Peserta berdiri di daerah *service* dan melakukan *service* atas sebanyak 6 kali.

4) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.



Gambar 4. Tes Service Atas

e. Pencatatan hasil

- 1) Nilai diberikan kepada pelaksanaan *service* atas yang benar.
- 2) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
- 3) Bila bola yang jatuh di garis batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

5. *Smash*

a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan melakukan *smash*.

b. Alat dan perlengkapan

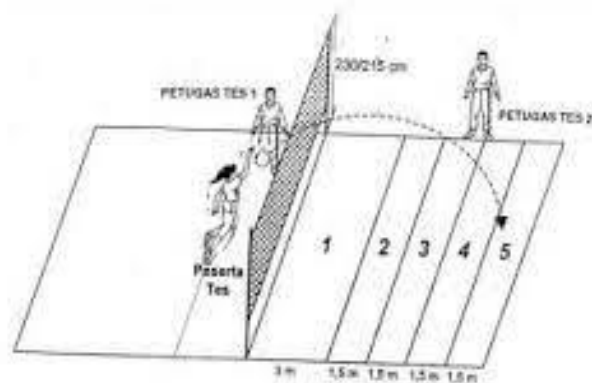
- 1) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 2) Bolavoli.
- 3) Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dan dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.

c. Petugas tes

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

- 1) Petugas tes I:

- a) Berdiri di dekat net di area peserta tes.
 - b) Sebagai pengumpan.
- 2) Petugas tes II:
- a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
 - b) Menghitung dan mencatat hasil tes.
- d. Pelaksanaan tes
- 1) Peserta tes berdiri di garis serang, pengumpan berdiri di tengah dekat net dan melambungkan bola untuk di *smash* peserta tes.
 - 2) Pada saat bersamaan peserta tes melakukan *smash* sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi
 - 3) Melakukan *smash* sebanyak 6 kali.
 - 4) Apabila bola lambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali.



Gambar 5. Tes Smash

- e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat berdasarkan jatuhnya bola pada setiap sasaran dengan benar sebanyak 6 kali.

E. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2007: 335) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan ball handling (X) terhadap keterampilan bola voli (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2012: 172) “penggunaan statistik parametrik mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas”. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan komputer SPSS versi 23 IBM. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

- a. H_0 : data distribusi normal.
- b. H_a : data tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian:

- a. H_0 diterima dan H_a ditolak apabila nilai signifikansi (p value) $> 0,05$
- b. H_0 ditolak dan H_a diterima apabila nilai signifikansi (p value) $< 0,05$

D. Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan bermain bola voli, maka data dianalisis dengan rumus statistik parametrik menggunakan teknik analisis Uji T (paired sampel t test). Ketentuan pengambilan keputusan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ho: tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan ball handling terhadap keterampilan *service*, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan.
2. Ha: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan ball handling terhadap teknik dasar permainan bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan.

Pengujian:

- a. Ho diterima dan Ha ditolak apabila nilai sig. $> 0,05$
- b. Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai sig. $< 0,05$ 3)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Kanisius Kanutan, Bantul pada tanggal 18 Agustus 2022 s.d 31 Oktober 2022. Penelitian ini diawali dengan melakukan *prettes* pada tanggal 18 Agustus 2022 pukul 07:15 s.d 09:30 WIB dan diakhiri *post test* pada tanggal 30 September pukul 07:15 s.d 09:30 WIB. Latihan ini dilakukan setiap minggunya 3 kali latihan pada setiap hari Rabu, Kamis dan Jumat.

2. Hasil Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *smash*, *passing* bawah, *passing* atas, dan *service*, pada setiap tes dilakukan *pretest* dan *post test*. *Pretest* bertujuan untuk mencari atau mengetahui data siswa sebelum dilakukan atau diberikan perlakuan (*treatment*), *Post test* bertujuan untuk mengetahui data siswa setelah diberikan perlakuan atau *treatment* selama 16 pertemuan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan dasar bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan Bantul. Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan statistic deskriptif di SPSS 25, data yang diperoleh berdasarkan hasil *Pretest* dan *Post test* pada setiap item tes dideskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-test dari setiap item tes

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
<i>Pretest Smash</i>	12	2	23	11,33	6,080
<i>Pretest Passing Bawah</i>	12	15	60	31,33	14,253
<i>Pretest Passing atas</i>	12	15	50	29,42	11,889
<i>Pretest service</i>	12	3	15	9,25	3,545

Tabel 2. Hasil Post-test dari setiap item tes

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
<i>Post test smash</i>	12	10	30	18,08	7,012
<i>Post test passing bawah</i>	12	20	70	39,17	15,201
<i>Post test passing atas</i>	12	21	65	39,08	13,021
<i>Post test service</i>	12	14	20	17,08	2,392

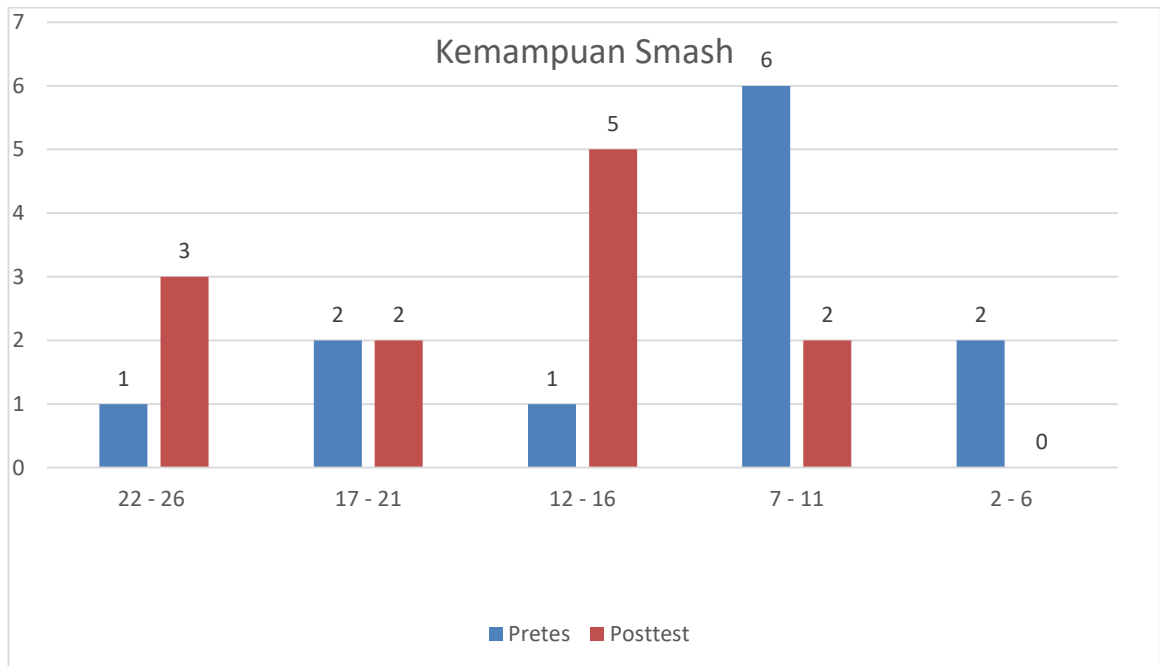
Deskripsi hasil dari peningkatan kemampuan dasar bola voli pada setiap item tes dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Kemampuan *smash*

Interval Kelas	<i>Pretest</i>		<i>Post test</i>		Kategori
	F	%	F	%	
22-26	1	8%	3	25%	Sangat baik
17-21	2	17%	2	17%	Baik
12-16	1	8%	5	42%	Cukup
7-11	6	50%	2	17%	Kurang
2-6	2	17%	0	0%	Sangat kurang
Jumlah	12	100%	12	100%	

Tabel 3. Kemampuan *smash*

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil *pretest* dan *post test* kemampuan *smash* pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram kemampuan smash

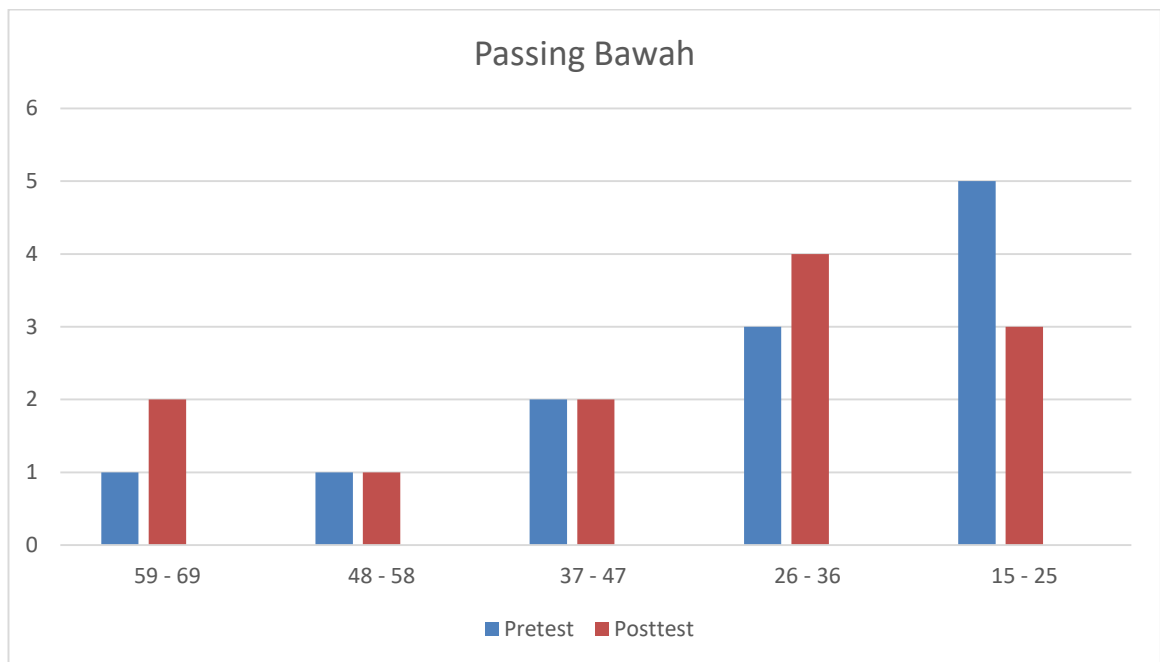
Berdasarkan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *smash* pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan Bantul yang signifikan.

b. Kemampuan *Passing* Bawah

Tabel 4. Kemampuan *passing* bawah

Interval Kelas	Pretest		Post test		Kategori
	F	%	F	%	
59 – 69	1	8%	2	17%	Sangat baik
48 – 58	1	8%	1	25%	Baik
37 – 47	2	25%	2	33%	Cukup
26 – 36	3	25%	4	17%	Kurang
15 – 25	5	33%	3	8%	Sangat kurang
Jumlah	12	100%	12	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil *pretest* dan *post test* kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram kemampuan *passing* bawah

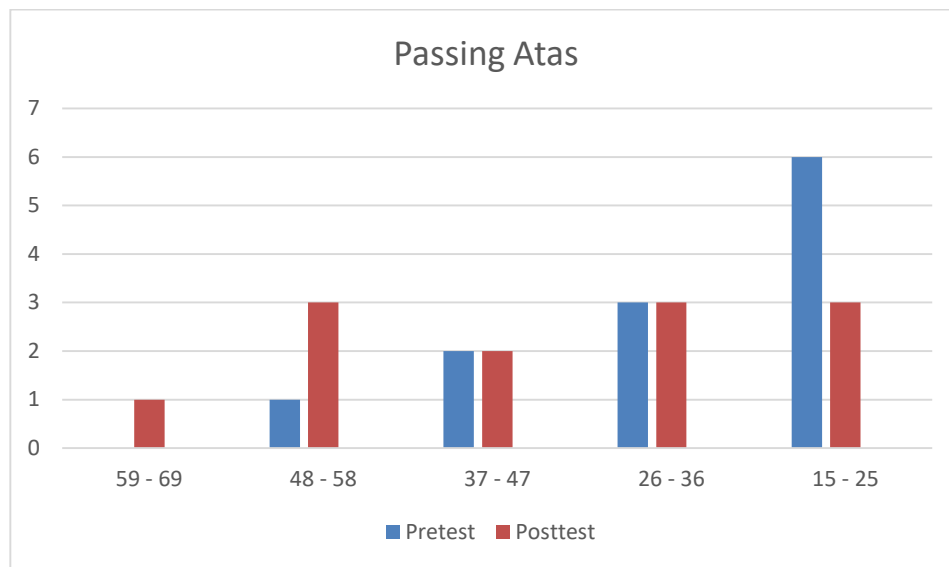
Berdasarkan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan Bantul yang signifikan.

c. *Passing* Atas

Tabel 5. Kemampuan *passing* atas

Interval Kelas	<i>Pretest</i>		<i>Post test</i>		Kategori
	F	%	F	%	
59 – 69	0	0%	1	8%	Sangat baik
48 – 58	1	8%	3	25%	Baik
37 – 47	2	17%	2	17%	Cukup
26 – 36	3	25%	3	25%	Kurang
15 – 25	6	50%	3	25%	Sangat kurang
Jumlah	12	100%	12	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil *pretest* dan *post test* kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 8. Diagram kemampuan *passing* atas

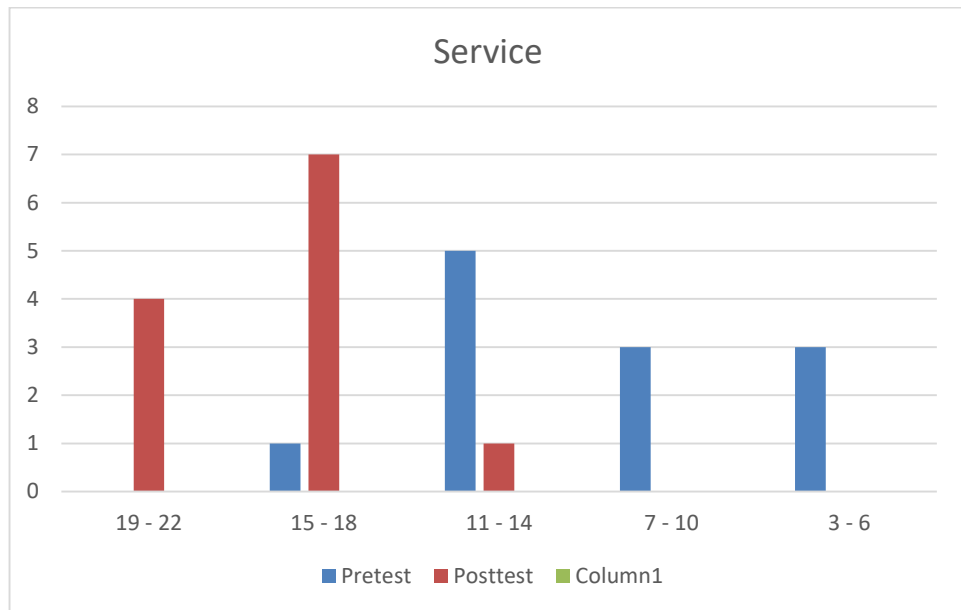
Berdasarkan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan Bantul yang signifikan.

d. *Service*

Tabel 6. Kemampuan *service*

Interval Kelas	<i>Pretest</i>		<i>Post test</i>		Kategori
	F	%	F	%	
19 – 22	0	0%	4	33%	Sangat baik
15 – 18	1	8%	7	58%	Baik
11 – 14	5	42%	1	8%	Cukup
7 – 10	3	25%	0	0%	Kurang
3 – 6	3	25%	0	0%	Sangat kurang
Jumlah	12	100%	12	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil *pretest* dan *post test* kemampuan *service* pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 9. Diagram kemampuan *service*

Berdasarkan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *service* pada siswa ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan Bantul yang signifikan.

3. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas yang harus dilakukan sebelum melakukan uji statistic parametik yang pada penelitian ini adalah uji t, hasil dari uji normalitas dan uji t dapat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian memiliki sebaran distribusi yang normal atau tidak, data yang memiliki sebaran normal adalah syarat mutlak yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji analisis parametik yaitu uji t, pedoman yang digunakan pada uji normalitas ini adalah jika nilai $p > 0,05$ maka sebaran atau distribusi data dikatakan normal, dan

jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran atau distribusi data tidak normal, penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi SPSS 25 hasil dari uji normalitas dari *pretest* dan *post test* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji normalitas kelompok *Pretest*

Kelompok <i>Pretest</i>	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Taraf signifikansi	Keterangan
<i>Pretest smash</i>	0,200	0,852	0,05	Normal
<i>Pretest passing bawah</i>	0,186	0,312	0,05	Normal
<i>Pretest passing atas</i>	0,200	0,274	0,05	Normal
<i>Pretest service</i>	0,200	0,956	0,05	Normal

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa data dari semua item test memiliki nilai sig $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok *pretest* berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil uji normalitas kelompok *Post test*

Kelompok <i>Post test</i>	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Taraf signifikansi	Keterangan
<i>Post test smash</i>	0,032	0,090	0,05	Normal
<i>Post test passing bawah</i>	0,200	0,391	0,05	Normal
<i>Post test passing atas</i>	0,200	0,710	0,05	Normal
<i>Post test service</i>	0,095	0,020	0,05	Normal

Pada tabel kelompok *post test* diatas dapat dilihat bahwa semua data dari semua item test memiliki nilai sig $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data

berdistribusi dengan normal, karena data berdistribusi dengan normal maka dapat dilakuka atau dilanjutkan untuk uji statistic parametik.

b. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji yang dilakukan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan adalah Uji t atau *uji paired sample T test*. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis di terima atau di tolak, pada uji t yang dilakukan menggunakan taraf signifikan sebesar 0,05 untuk hasil uji hipotesis pada setiap item tes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil uji hipotesis (Uji t)

Item tes	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Smash</i>	0,000	Signifikan
<i>Passing bawah</i>	0,000	Signifikan
<i>Passing atas</i>	0,000	Signifikan
<i>Service</i>	0,001	Signifikan

Berdasarkan analisis data yang dihitung menggunakan uji t diperoleh nilai sig. (2-tailed) pada setiap item tes kurang dari (<) 0,05 hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *post test*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha: diterima dan Ho: ditolak. Maka hipotesisnya berbunyi “terdapat pengaruh latihan ball handling terhadap kempuan dasar bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan”

B. Pembahasan

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang termasuk dalam olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang setiap regu terdiri dari 6 orang dan dilakukan di lapangan persegi empat yang berukuran 9 x 18 meter, permainan bola voli dilakukan dengan cara memainkan bola di udara dan melewati net setiap

regu atau tim hanya boleh memainkan bola maksimal 3 kali pukulan, bola, permainan berhenti ketika bola menyentuh lantai atau bola keluar dari lapangan. Untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bola voli seorang pemain harus menguasai semua teknik dasar bola voli yaitu: *service, passing bawah, passing atas, smash*, semua teknik dasar tersebut memiliki peran masing masing dalam olahraga bola voli yang bertujuan untuk menghasilkan poin atau mendapat kemenangan.

Melihat hasil observasi di SD Kanisius Kanutan Bantul dapat diketahui bahwa mereka memiliki kemampuan bermain bola voli yang kurang bagus, dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli dengan menggunakan metode *ball handling*, metode ball handling ini dilakukan pada setiap teknik dasar permainan bola voli yaitu: *service, smash, passing bawah, dan passing atas* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan anak pada setiap teknik dasar permainan bola voli pada saat melakukan treatment atau perlakuan *ball handling* dilakukan dengan gerakan dan posisi tubuh yang baik dan benar pada setiap teknik dasar.

Hasil analisis data dari setiap item tes kemampuan menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar (0,000) dan (0,001) nilai sig. (2-tailed) yang diperoleh dari tes tersebut lebih kecil dari 0,05 dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *post test* dan dengan demikian terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan bermain bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan Bantul.

Hasil dari penelitian ini dapat diartikan bahwa latihan *ball handling* ini memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan bermain bola voli ini karena siswa dilatihkan secara terus menerus sehingga kemampuan bermain bola voli pada peserta ekstrakurikuler menjadi lebih baik, *ball handling* atau penguasaan bola merupakan hal yang paling mendasar untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Hal ini dapat dipenuhi dengan meningkatnya intensitas sentuhan bola pada anak pada setiap teknik dasar permainan bola voli, latihan *ball handling* juga dapat meningkatkan akurasi atau ketepatan anak dalam melakukan pukulan bola pada saat melakukan *service* dan *smash* dan meningkatkan akurasi dan ketepatan anak dalam melakukan *passing* bawah dan *passing* atas pada saat menerima bola pada permainan bola voli.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik-baiknya, akan tetapi pada setiap penelitian masih memiliki keterbatasan dan kekurangannya masing masing, pada penelitian ini juga terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan diantaranya:

1. Adanya siswa yang tidak rutin dalam mengikuti kegiatan latihan, sehingga hasil latihan ada yang kurang maksimal.
2. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan anak SD sehingga harus memberikan pengertian atau pemahaman yang lebih pada saat melakukan treatment atau pengambilan data baik *pretest* atau *post test*.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol lebih lanjut setelah selesai melakukan penelitian, sehingga hasil yang didapat bersifat sementara dan perlu dilakukan latihan yang rutin.

4. Kegiatan penelitian ini dilakukan saat jam pelajaran PJOK dikarenakan tidak ada pendamping dan jika di lakukan di luar jam pelajaran anak anak banyak yang tidak datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperoleh hasil analisis data dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar (0,000) dan (0,001) pada setiap item tes tersebut dan nilai sig yang diperoleh kurang dari 0,05 ($<0,05$) maka dapat diartikan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil dari penelitian ini berimplikasi pada:

1. Memberikan catatan yang bermanfaat bagi pelatih atau guru yang mengampu ekstrakurikuler bola voli di SD Kanisius Kanutan mengenai kemampuan dasar bermain bola voli pada peserta Ekstrakurikuler bola voli SD Kanisius Kanutan.
2. Diketahuinya bahwa ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan dasar bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli, dengan hasil demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih atau guru yang mengampu untuk meningkatkan kemampuan dasar bermain bola voli untuk lebih baik lagi.
3. Penelitian ini juga dapat dijadikan kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan.

C. Saran

Bedasarkan hasil dan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, yaitu:

1. Untuk peserta ekstrakurikuler yang masih memiliki kemampuan dasar bermain bola voli yang rendah agar dapat meningkatkan kemampuan sendiri dengan cara latihan yang rutin dengan salah satu metode menggunakan *ball handling*.
2. Bagi pelatih atau guru agar memberikan latihan dengan metode latihan yang efektif dan efisien dengan harapan agar kemampuan dasar bermain bola voli pada siswa ekstrakurikuler meningkat.
3. Bagi pelatih dan guru untuk selalu melakukan tes kemampuan teknik dasar bola voli agar dapat terus memantau perkembangan teknik bermain anak didiknya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas lagi serta variabel yang berbeda sehingga metode latihan ball handling dapat teridentifikasi secara lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Mochamad. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diklat
- Arikunto, S. (2002) *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Barbara L. V, Ms; Boonie JF, MS. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13 – 15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional.
- Devi Tirtawirya. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA.
- Harsono. (1986). *Ilmu Coaching Umum*, PIC KONI Pusat. Jakarta.
- Hendri, Afridal. (2008). *Eskul Olahraga Upaya Membangun Karakter Siswa*.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juhanis. (2013). *Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa UNM Makassar (Laporan Hasil Penelitian)*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Muhajir. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Noviardila I. (2019). *Pelaksanaan Aktivitas Pengembangan Diri Olahraga Bola Voli Mini Di SD 007 Kampung Teluk Merbau*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 1 No. 2 Tahun 2019 H.* 88-96.
- Pranatahandi, SB. (2009). *Smes Dalam Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Prusak, Kevin A. (2007). *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Rasyono, (2016). *Ekstrakurikuler Sebagai Pembinaan Olahraga Pelajar*. *Journal of Physical Education, Health and Sport 3 (1)*.
- Rusli Ibrahim. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

- Sri Mawarti. (2009). *Permainan Bola Voli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. No. 2. Hlm, 67-71.
- Sugiyono. (2003). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujarwo. (2018). *Kemampuan Dasar Dalam Bola Voli Mini*. UNY Press.
- Supriyadi M. (2019). *Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 3 No 1 Tahun 2019 H. 108-115*.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Terry Clemens & Jenny McDowell. (2012). *The Volleyball Drill Book*. American Volleyball Coach Association.
- Undang Undang RI No. 3 Th 2005 *Tentang Sistem Keolahrgaan Nasional. Kementrian Negara Pemuda dan Negara Republik Indonesia*.
- Wiyani, Novan. A. (2013) *Manajemen Kelas*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yusmar Ali. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau, Vol. No. 1*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

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

Nama Mahasiswa : *Cigih Pratama*
 NIM : *1804221012*
 Program Studi : *PJSD*
 Jurusan : *Fakultas Ilmu Keolahragaan*
 Pembimbing : *Riky Dwihandata, M. Or.*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	<i>18 February 2022</i>	<i>Konsultasi Tugas Akhir Skripsi.</i>	<i>[Signature]</i>
2	<i>18 Maret 2022</i>	<i>Bimbingan Preparasi Skripsi.</i>	<i>[Signature]</i>
3	<i>10 Juni 2022</i>	<i>Bimbingan revisi preparasi.</i>	<i>[Signature]</i>
4	<i>29 Juni 2022</i>	<i>Bimbingan latar belakang, kajian penerbitan, teknik dan ukur.</i>	<i>[Signature]</i>
5	<i>13 Juli 2022</i>	<i>Bimbingan program latihan.</i>	<i>[Signature]</i>
6	<i>7 Agustus</i>	<i>Revisi program latihan.</i>	<i>[Signature]</i>
7	<i>25 September 2022</i>	<i>Membentengi penelitian budget dan laporan.</i>	<i>[Signature]</i>
8	<i>11 Oktober 2022</i>	<i>Bimbingan hasil penelitian.</i>	<i>[Signature]</i>
9	<i>13 Oktober 2022</i>	<i>Revisi hasil penelitian.</i>	<i>[Signature]</i>
10	<i>19 Oktober 2022</i>	<i>Melengkapi keseluruhan skripsi.</i>	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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

Nomor : B/770/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

11 Agustus 2022

Yth . Kepala SD Kanisia Kanutan
Kanutan, Rt.04, Jalan Samas, Sumbermulyo, Bambanglipuro, Kanutan, Sumbermulyo,
Kapanewon Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55764

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

Nama : Gigih Pratama
NIM : 18604221042
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan dasar bola voli ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan.
Waktu Penelitian : 18 Agustus - 31 Oktober 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat izin dari Sekolah



YAYASAN KANISIUS CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH DASAR KANISIUS KANUTAN
"Educating Children to Create Meaningful Lives"
Alamat: Kanutan Sumbermulyo Bambanglipuro Bantul 55764
Email: sdkkanutan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NO. 94/SK/SDKK/X/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini ,

Nama : YUSTINA ENY PRAMIYATI, S.Si
G : 9385
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Kanisius Kanutan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : GIGIH PRATAMA
NIM : 18604221042
PRODI : PJSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan/UNY

Telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir skripsi dengan judul "**PENGARUH LATIHAN BALL HANDLING TERHADAP KEMAMPUAN DASAR BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SEKOLAH DASAR KANISIUS**" di SD Kanisius Kanutan dari tanggal 18 Agustus s.d 31 Oktober 2022

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya bagi yang berkepentingan.

Bambanglipuro, 1 November 2022

Kepala Sekolah



YUSTINA ENY PRAMIYATI, S.Si

G. 9385

Lampiran 4. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth.

Bapak Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.

Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Gigih Pratama

NIM : 18604221042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan Dasar Bola Voli Ekstrakurikuler SD Kanisius Kanutan”.

Demikian permohonan saya, besar harapan saya Bapak berkenan dengan penelitian ini. Atas bantuan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Riky Dwihandaka, M.Or.
NIP. 19821129 201504 1 001

Yogyakarta, 9 Agustus 2022
Hormat Saya



Gigih Pratama
NIM. 18604221042

Lampiran 5. Hasil Data Penelitian *pretest* dan *post test*

PRE TEST
KEMAMPUAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI PESERTA DIDIK
PESERTA EKSTRAKURIKULER SD KANISIUS KANUTAN

No	Nama Peserta Didik	Tes Kemampuan Dasar			
		<i>Service</i>	<i>Passing Bawah</i>	<i>Passing Atas</i>	Smesh
1.	Putra	11	27	46	5
2.	Sila	13	15	15	7
3.	Kenyo	5	18	20	2
4.	Dimas	15	25	34	10
5.	Ardi	11	60	41	7
6.	Jovan	12	27	18	9
7.	Paskah	9	50	50	16
8.	Brian	8	20	21	11
9.	Argy	6	35	24	23
10.	Nius	7	17	18	17
11.	Niko	11	43	30	18
12.	Wira	3	39	36	11

POST TEST
KEMAMPUAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI PESERTA DIDIK
PESERTA EKSTRAKURIKULER SD KANISIUS KANUTAN

No	Nama Peserta Didik	Tes Kemampuan Dasar			
		<i>Service</i>	<i>Passing Bawah</i>	<i>Passing Atas</i>	Smesh
1.	Putra	20	35	50	15
2.	Sila	20	20	21	10
3.	Kenyo	15	25	25	10

4.	Dimas	20	30	40	15
5.	Ardi	18	69	48	15
6.	Jovan	17	35	25	13
7.	Paskah	15	60	65	20
8.	Brian	16	25	30	14
9.	Argy	15	45	35	30
10.	Nius	14	30	35	20
11.	Niko	20	50	45	30
12.	Wira	15	45	50	20

Lampiran 6. Statistik Deskriptif Penelitian Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>PRETEST_SMASH</i>	12	2	23	11.33	6.080
<i>PRETEST_PASSING_BAW</i> AH	12	15	60	31.33	14.253
<i>PRETEST_PASSING_ATAS</i>	12	15	50	29.42	11.889
<i>PRETEST_SERVICE</i>	12	3	15	9.25	3.545
<i>POSTEST_SMASH</i>	12	10	30	18.08	7.012
<i>POSTEST_PASSING_BAW</i> AH	12	20	70	39.17	15.201
<i>POSTEST_PASSING_ATAS</i>	12	21	65	39.08	13.021
<i>POSTEST_SERVICE</i>	12	14	20	17.08	2.392
Valid N (listwise)	12				

Lampiran 7. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest_smash</i>	.189	12	.200*	.965	12	.852
<i>Prestes_passing_bawah</i>	.203	12	.186	.923	12	.312
<i>Pretest_passing_atas</i>	.177	12	.200*	.919	12	.274
<i>Pretest_service</i>	.189	12	.200*	.975	12	.956
<i>Postest_smash</i>	.253	12	.032	.881	12	.090
<i>Postest_passing_bawah</i>	.191	12	.200*	.931	12	.391
<i>Postest_passing_atas</i>	.123	12	.200*	.955	12	.710
<i>Postest_service</i>	.225	12	.095	.829	12	.020

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 8. Hasil T-score dengan SPSS

Smash

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2.931	2.196		-1.334	.212
	POSTEST_SMASH	.789	.114	.910	6.928	.000

a. Dependent Variable: PRETEST_SMASH

Passing bawah

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-4.931	1.956		-2.521	.030
	POSTEST_PASSING_BAWAH	.926	.047	.987	19.777	.000

a. Dependent Variable: PRETEST_PASSING_BAWAH

Passing atas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-4.043	4.120		-.981	.350
	POSTEST_PASSING_ATAS	.856	.100	.938	8.525	.000

a. Dependent Variable: PRETEST_PASSING_ATAS

Service

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-11.589	4.590		-2.525	.030

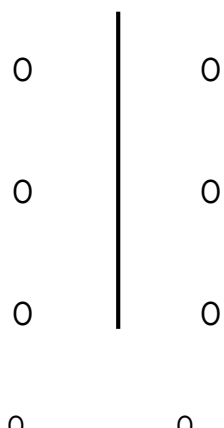
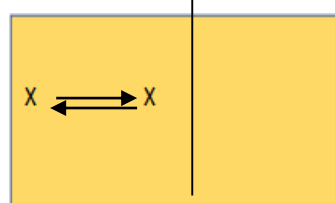
POSTEST_SERVICE	1.220	.266	.823	4.580	.001
-----------------	-------	------	------	-------	------

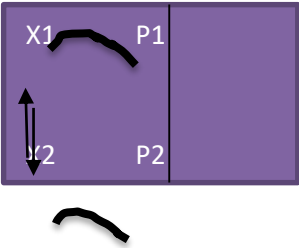
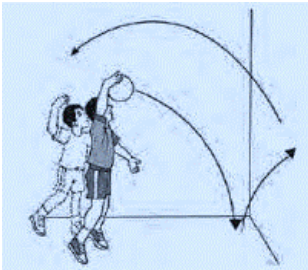

a. Dependent Variable: *PRETEST_SERVICE*

Lampiran 9. Program Latihan

Hari/Tanggal:	Spesifikasi:
Sasaran Latihan:	Waktu: 90 menit

Materi Latihan

Periodisasi	Uraian	Dosis	Bentuk Latihan	Deskripsi
Persiapan Umum	Pemanasan	15 menit		➤ Pemanasan statis dinamis kemudian melakukan permainan memantulkan bola berpasangan ke tanah menggunakan tangan.
	Inti (60 Menit)	20' (menit) Intensitas : Sedang (60%-70%) repetisi : 10 kali repetisi per set set : 3 set Recovery : 2-4 menit per set nya		Siswa <i>passing</i> atas berotasi dengan membuat kelompok, satu kelompok terdiri dari 4 siswa
		20' (menit) Intensitas : Sedang (60%-70%)		P: siswa yang bertugas melemparkan bola ke temanya yang berada didepanya.

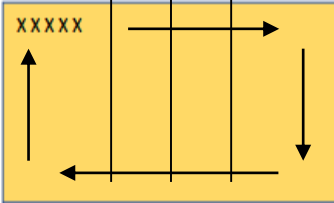
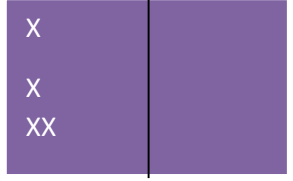
		<p>repetisi : 20 kali repetisi per set</p> <p>set : 4 set</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>		<p>X1 dan x2 melakukan <i>passing</i> bawah dengan menerima bola yang dilemparkan dari temanya yang berada didepanya ,setelah <i>passing</i> langsung geser ke sebelahnya denganposisi agak merendah seperti akan melakukan <i>passing</i>.</p>
		<p>20' (menit)</p> <p>Intensitas : Sedang (60%-70%)</p> <p>repetisi : 25 kali repetisi per set</p> <p>set : 4 set</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>		<p>Masing-masing melakukan pukulan atau atunan seperti <i>smash</i> tetapi tidak menggunakan awalan, tangan tetap lurus dan memukul bola memantulkan ke tembok.</p>
	Pendinginan/cooling down	<p>15 menit untuk pendinginan . untuk evaluasi dan penutup.</p>		<p>mengembalikan kondisi semula dan evaluasi latihan</p>

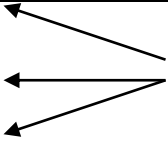

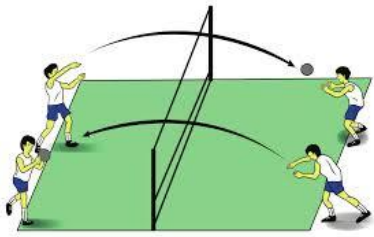

Catatan Pelatih/Coach Notes:

Tujuan Latihan	Ketercapaian	Evaluasi

Hari/Tanggal:	Spesifikasi:
Sasaran Latihan: Teknik Dasar <i>Smash</i> , <i>Passing</i> bawah dan <i>Service Atas</i>	Waktu: 90 menit

Materi Latihan

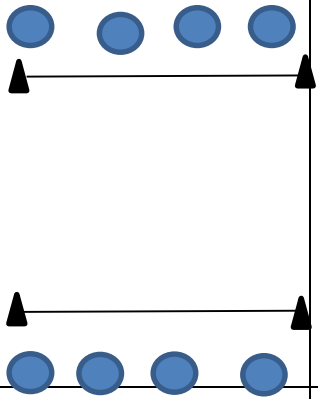
Periodisasi	Uraian	Dosis	Bentuk Latihan	Deskripsi
Persiapan Umum	Pemanasan	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan dengan joging 3 kali putaran ➤ Pemanasan dinamis dengan hitungan 4x4 dari bagian tubuh atas sampai bawah
	Latihan Inti (60 Menit)	20' (menit) Intensitas : Sedang (60%-70%)	Lempar Atas Bola Kasti 	Melemparkan bola kasti pada sasaran yang sudah di buat oleh pelatih dengan kun, dengan ayunan tehnik <i>smash</i> yang



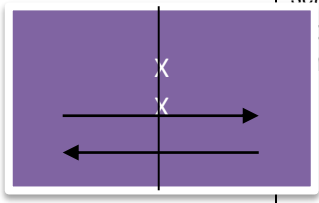
		<p>repetisi : 20 kali repetisi per set</p> <p>set : 3 set</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>		<p>benar. Dilakukan sebanyak 3 set dengan repetisi 10x/set.</p>
		<p>20' (menit)</p> <p>Intensitas : Sedang (60%- 70%)</p> <p>repetisi : 50 kali repetisi per set</p> <p>set : 3 set</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>	<p>Passing Bawah Tahan Ditempat</p> 	<p>Melakukan <i>passing</i> bawah ditempat dengan mempertahankan tangan tetap lurus dan bola tetap diudara dengan 25 kali <i>passing</i> dilakukan sebanyak 3 set.</p>
		<p>20' (menit)</p> <p>Intensitas : Sedang (60%- 70%)</p> <p>repetisi : 25 kali repetisi per set</p> <p>set : 3 set</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>	<p>Service Atas Berpasangan</p> 	<p>Siswa melakukan <i>service</i> atas berpasangan sebanyak 25x repetisi dan 3 set.</p>
	<p>Pendinginan/co oling down (30 menit)</p>	<p>15 menit untuk pendinginan. untuk evaluasi dan penutup.</p>		<p>Melakukan pendinginan dengan formasi memutar. Dan setelah selesai ditutup dengan evaluasi dan doa penutup.</p>


Catatan Pelatih/Coach Notes:		
Tujuan Latihan	Ketercapaian	Evaluasi

Hari/Tanggal:	Spesifikasi:
Sasaran Latihan:	Waktu: 90 menit

Materi Latihan

Periodisasi	Uraian	Dosis	Bentuk Latihan	Deskripsi
Persiapan Umum	Pemanasan (30 menit)	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan dengan statis dinamis kemudian dilanjutkan dengan permainan lempar tangkap bola dengan kedua tangan diayunkan dari bawah ke atas.
	Inti (60 Menit)	20' (menit) Intensitas : Sedang (60%-70%) repetisi : 25 kali repetisi per set set : 4 set Recovery : 2-4 menit per set nya	<p>Passing Bawah berpasangan</p>	<p>Passing bawah berpasangan dengan posisi berjongkok, kaki kiri didepan dan kaki kanan detekuk lutut menyentuk tanah.</p>

				
		<p>20' (menit)</p> <p>Intensitas : Sedang (60%-70%)</p> <p>repetisi : 25 kali repetisi per set</p> <p>set : 4 set (2 set tangan Kiri & 2 set kanan)</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>	<p>Pantulkan bola dengan Ujung Jari</p> 	<p>Siswa memantulkan bola dengan ujung jari ketembok secara berulang-ulang.</p>
		<p>20' (menit)</p> <p>Intensitas : Sedang (60%-70%)</p> <p>repetisi : 25 kali repetisi per set</p> <p>set : 3 set</p> <p>Recovery : 2-4 menit per set nya</p>	<p>Service bawah berpasangan</p> 	<p>Siswa melakukan service bawah cara berpasangan</p>

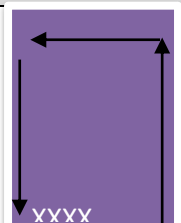
	Pendinginan/cooling down	15 menit untuk pendinginan. untuk evaluasi dan penutup.		Melakukan pendinginan dengan formasi memutar. Dan setelah selesai ditutup dengan evaluasi dan doa penutup.

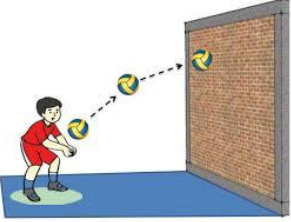
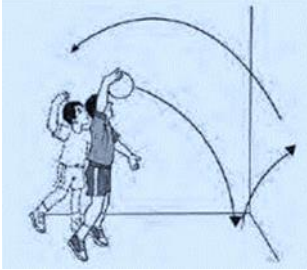
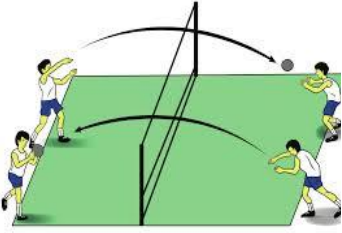
Catatan Pelatih/Coach Notes:


Catatan Pelatih/Coach Notes:		
Tujuan Latihan	Ketercapaian	Evaluasi

Hari/Tanggal:	Spesifikasi:
Sasaran Latihan:	Waktu: 90 menit

Materi Latihan

Periodisasi	Uraian	Dosis	Bentuk Latihan	Deskripsi
Persiapan Umum	Pemanasan (15 menit)	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan dengan jogging 3 kali putaran ➤ Pemanasan dinamis dengan

			→	hitungan 4x4 dari bagian tubuh atas sampai bawah
Inti (60 Menit)	20' (menit) Intensitas : sedang (60%- 70%) repetisi : 50 kali per set set : 3 set Recovery : 2-4 menit per set nya		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantulkan bola ke dinding dengan memperhatikan gerakan tangan harus lurus dan badan merendah	
	20' (menit) Intensitas : Sedang (60%- 70%) repetisi : 25 kali repetisi per set set : 4 set Recovery : 2-4 menit per set nya		Masing-masing melakukan pukulan atau atunan seperti <i>smash</i> tetapi tidak menggunakan awalan, tangan tetap lurus dan memukul bola memantulkan ke tembok.	
	20' (menit) Intensitas : Sedang (60%- 70%) repetisi : 25 kali repetisi per set set : 4 set Recovery : 2-4 menit per set nya		Siswa melakukan <i>service</i> atas berpasangan sebanyak 15x repetisi dan 3 set.	

	Pendinginan/cooling down	15 menit untuk pendinginan. untuk evaluasi dan penutup.		Melakukan pendinginan dengan formasi memutar. Dan setelah selesai ditutup dengan evaluasi dan doa penutup.

Catatan Pelatih/Coach Notes:

Catatan Pelatih/Coach Notes:		
Tujuan Latihan	Ketercapaian	Evaluasi

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



