

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

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

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991: 3) “bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain”. Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus dan berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bolavoli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dengan bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Seperti dalam bukunya G. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis / bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan passing bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya.

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

Berdasarkan karakteristik permainan tenis / bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihan. Berikut kelebihan dalam bermain bola pantul :

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

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli. Dimana keberhasilan itu

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

## **2. Hakikat Permainan Bolavoli**

### **a. Sejarah Bolavoli**

Permainan Bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Italia, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama ”Faustball” pada tahun 1893. Faustball menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari lima orang. Cara memainkannya adalah dengan memantul-mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak dua kali (Nuril Ahmadi, 2007: 2).

Dua tahun kemudian yakni pada tahun 1895, William G. Morgan seorang guru Pendidikan Jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoko, negara bagian Massachusettes, mencoba permainan tersebut. Permainan ini mula-mula hanya ia tunjukkan sebagai olahraga rekreasi di dalam lapangan yang tertutup (indoor) bagi mereka yang menghendaki rekreasi setelah bekerja sehari penuh. Pada waktu itu, olahraga yang sedang populer adalah basket,

yang diciptakan pada tahun 1891. Morgan melihat para pengusaha yang bermain basket banyak yang sudah mencapai usia lanjut, sementara basket termasuk olahraga yang menguras tenaga. Mereka lebih menginginkan olahraga yang tidak terlalu menguras tenaga. Itulah yang mendorong Morgan memperkenalkan permainan ini (Nuril Ahmadi, 2007: 2).

Morgan memperkenalkan permainan ini dengan nama *minonnete*. Tidak lama kemudian, Dr. Halsted Springfield menyarankan agar Morgan mengganti nama *minonnte* menjadi *Volleyball*. Young Men Christian Association (YMCA) menyelenggarakan kejuaraan nasional bolavoli yang pertama pada 1922. Pada 1922, Amerika Serikat mendirikan organisasi permainan bolavoli nasionalnya yang diketuai oleh dr. George J. Fisher dari New York (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 14).

Perkembangan dan kemajuan permainan bolavoli terus mengalami peningkatan, sampai memasuki daratan Eropa Timur, seperti Uni Soviet, Cekoslowakia, dan Rumania. Pada tahun 1961, organisasi bolavoli Pakistan menyelenggarakan kejuaraan di Karachi, Pakistan Barat. Kejuaraan tersebut diberi nama "Morgan Cup Tournaments" sebagai penghormatan kepada William G. Morgan atas jasanya menciptakan permainan bolavoli. Kejuaraan tersebut diikuti oleh tiga negara, yaitu Pakistan, Jepang, dan Indonesia (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 14).

Permainan bolavoli di Indonesia mulai masuk pada 1928. Permainan ini mulai diperkenalkan oleh guru-guru dan serdadu Hindia Belanda. Pada PON II tahun 1952, permainan bolavoli sudah termasuk salah satu cabang yang dipertandingkan. Pada saat itu, Indonesia belum memiliki induk organisasi bolavoli. Kemudian, pada 22 Januari 1955 lahirlah induk organisasi permainan bolavoli Indonesia, yaitu Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Berdirinya organisasi ini dipelopori oleh klub bolavoli Surabaya (IBVOS) dan klub bolavoli Jakarta (PERVID) yang diprakarsai oleh W.J. Latumeten, sekaligus sebagai ketua PBVSI pertama (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 14).

#### **b. Dasar Permainan Bolavoli**

Bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri atas enam orang pemain pada masing-masing regu. Menurut George Bulman (1995: 11) menyatakan bahwa Permainan bolavoli merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain pada setiap lapangan yang dipisahkan oleh net, pada lapangan yang berukuran 18 x 9 meter. Sedangkan menurut Barbara L Viera dan Ferguson B.J (2004: 2) menyatakan bahwa Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Pada umumnya bolavoli merupakan permainan tim atau regu, namun sekarang permainan bolavoli dibagi menjadi dua macam, yaitu permainan bolavoli pantai

yang hanya beranggotakan dua orang dan permainan bolavoli *Indoor* yang beranggotakan enam orang.

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan (Muhajir, 2004: 50). Sedangkan menurut Dewan Wasit PBVSI (2001) yang dikutip oleh Joko Seko Santoso menyatakan bahwa hakekat permainan bolavoli ialah menyeberangkan bola melewati atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan 3 pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block* dan setiap orang hanya satu kali sentuhan dengan bola.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi 4 dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter, bola dimainkan dengan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola di atas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencegah usaha yang sama dari regu lawan dan mencari kemenangan.

### **c. Teknik Dasar Bermain Bolavoli**

Sama halnya dengan permainan yang lain, permainan bolavoli merupakan salah satu jenis permainan yang sangat membutuhkan *skill* yang tinggi. *Skill* yang dimaksud di sini adalah kualitas penguasaan teknik-teknik yang terdapat dalam bolavoli, baik teknik menyerang maupun teknik bertahan yang dilakukan dengan mudah dan praktis.

Menurut Dieter Beutelstahl (1986: 9) menyatakan bahwa teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Sedangkan menurut Muhajir (2004: 34) menyatakan bahwa teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.

Sedangkan teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Muhajir, 2007: 14). Untuk itu teknik dasar permainan bolavoli merupakan teknik yang cukup penting yang harus dilatih supaya mendapatkan hasil yang baik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), mengatakan teknik dasar permainan bola voli meliputi: servis, *passing* bawah, *passing* atas, bendungan (*block*), *Smash*.

#### 1) Servis

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola (Dieter Beutelstahl, 1986: 9). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), menyatakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan,

terarah, keras dan menyulitkan lawan. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu pertandingan, dengan berkembangnya permainan bolavoli kini servis dijadikan serangan untuk mendapatkan poin sehingga kini servis sudah sangat berkembang teknik maupun variasi dari servis itu sendiri.

Teknik-teknik servis dalam permainan bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) antara lain: servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis topspin, dan servis loncat (*jump service*). Secara sederhana, teknik servis pada bolavoli adalah pemain berdiri di belakang garis belakang lapangan, melemparkan bola ke udara, kemudian memukul bola tersebut ke arah lapangan atau area lawan. Tujuan melakukan servis adalah semaksimal mungkin mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong atau mengarahkan bola ke area lawan dengan keras dengan kecepatan yang tinggi, sehingga tim lawan tidak mampu menahan atau mengendalikannya.

## 2) *Passing* Bawah.

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya



kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22).

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 189) menyatakan bahwa *Passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas net. Pada umumnya *passing* bawah sering dilakukan untuk menerima bola yang datangnya lebih rendah dari tubuh kita.

### 3) *Passing* Atas

*Passing* atas adalah menyajikan bola atau membagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 190). *Passing* atas pada umumnya banyak digunakan untuk mengumpan sebagai salah satu cara menyerang ke lapangan lawan.

Tanpa adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka sebuah tim tidak akan mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Karena *passing* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka seorang pengumpan akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi

bola yang akan diumpan. Dengan demikian, pemain penyerang pun akan dapat melakukan *smash* bola secara maksimal.

#### 4) Bendungan (*Block*).

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

*Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakan). *Block* dapat dilakukan oleh satu pemain, dua pemain atau tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30). Sedangkan menurut Dieter Beutelstahl (1986: 27) ada 3 jenis *block*, yaitu: (1). *One-man block* : *block* satu orang, (2). *Two-man block* : *block* dua orang, (3). *Three-man* : *block* tiga orang. *Block* pada umumnya dipergunakan untuk mencegah atau memutuskan serangan dari lawan, supaya bola memantul kembali ke lapangan lawan.

#### 5) *Smash*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 31) menyatakan bahwa *smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah,

jalannya menukik. Dieter Beutelstahl (1986: 23) membagi tahap melakukan *smash* menjadi 4 tahap, yaitu:

- a) Tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri).
- b) Tahap kedua : *Take of* (lepas landas).
- c) Tahap ketiga : *Hit* (memukul bola saat melayang di udara).
- d) Tahap keempat : *Landing* (mendarat).

*Smash* pada umumnya merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan karena jika dilakukan secara tepat dan cepat akan sulit diterima oleh lawan.

Untuk itu teknik dasar permainan bolavoli harus dipelajari terlebih dahulu dengan baik karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang baik. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalah suatu regu di dalam pertandingan.

### **3. Kemampuan Dasar Passing Bawah**

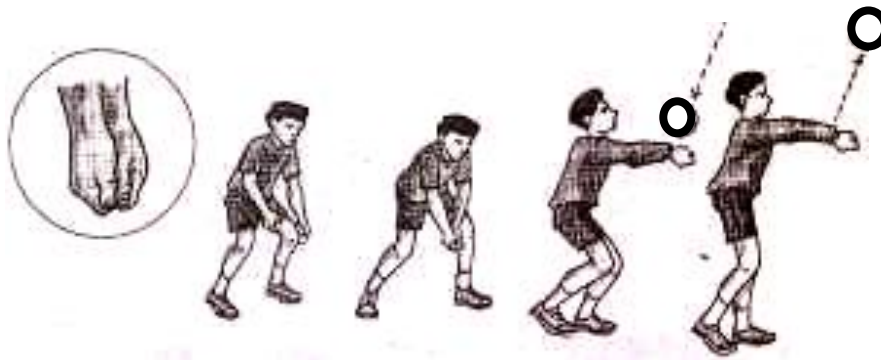
*Passing* bawah merupakan teknik permainan bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolavoli serta memiliki fungsi yang banyak. Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih jelas Barbara L. Viera (2004 : 19) menyatakan bahwa Operan ini bisanya menjadi teknik

pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 112) menyatakan bahwa mengoper bola dengan tangan dari bawah selain berguna untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah. Selain itu beberapa manfaat bila menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik adalah sekeras apapun servis atau pukulan yang dipukulkan ke bola dalam pengembaliannya tetap dipantulkan dengan pengembalian yang tenang.

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

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



Gambar 1 : *Passing Bawah*  
Sumber : (Roji, 2006)

a. Tahap persiapan

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pandangan ke arah datangnya bola.

b. Tahap gerakan

- 1) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- 2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- 3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

c. Akhir gerakan

- 1) Tumit terangkat dari lantai.
- 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar permainan bolavoli yang sangat penting. Karena memiliki fungsi yang sangat baik, di antaranya untuk menerima bola servis, untuk menerima serangan atau *smash dari lawan*, untuk pengambilan bola yang datang lebih rendah dari tubuh kita, dan untuk menyelamatkan bola yang terpental jauh di luar lapangan permainan.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler di SMA N 7 Yogyakarta**

Ekstrakurikuler dalam kamus besar bahasa Indonesia mempunyai arti kegiatan yang dilakukan di luar program yang tertulis dalam kurikulum (Tim penyusun kamus pusat bahasa, 2007: 291). Sedangkan menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam kurikuler bertujuan untuk pengayaan dan perbaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Dalam Depdiknas (2004: 1) yang dikutip oleh Tri Ani Hastuti, menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Dari pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan tujuan meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat,

kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, serta mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan di masyarakat. Sama halnya dalam hal pendidikan jasmani, siswa diharapkan untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga yang diberikan. Banyak cabang olahraga yang terkandung dalam penjas, salah satunya adalah permainan bolavoli.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu hari selasa dan jum'at mulai pukul 15.30 wib sampai dengan pukul 17.30 wib. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang cukup diminati siswa itu tidak ditangani oleh guru pendidikan jasmani melainkan oleh seorang pelatih. Ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta didukung sarana dan prasarana berupa 2 lapangan outdoor, 7 bolavoli, 2 net dan 1 kostum tanding.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMA N 7 Yogyakarta sebagai salah satu lembaga yang ikut berpartisipasi dalam olahraga bolavoli di Yogyakarta khususnya dengan penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli di sekolah.

##### **5. Karakteristik Siswa SMA.**

Selama di SMA, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMA mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya harus dihadapi oleh guru.

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) karakteristik siswa SMA usia antara 16 sampai 18 tahun adalah sebagai berikut:

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

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh karena itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tingkat SMA merupakan usia yang baik untuk mengembangkan potensi siswa. Pada usia ini siswa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai



dengan kegemaran mereka akan mampu menambah atau meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian-penelitian yang relevan yaitu :

1. Joko Seko Santoso tahun 2011 ”Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.” hasil penelitian Joko Seko Santoso tahun 2011 dengan jumlah 21 anak, tanpa kelompok pembanding. Hasil penelitian menunjukkan : ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah, hipotesis menunjukkan nilai  $t$  hitung  $(3,33) > t$  tabel  $(2,080)$ , dan nilai  $p$   $(0,003) <$  dari  $0,05$ . Peningkatan presentasi kemampuan teknik *passing* bawah sebesar 18,61 %.
2. Astopo tahun 2007 ”Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap ketrampilan bolavoli siswa putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul”. Sampel yang digunakan adalah siswa putri kelas VII sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putri mengalami kenaikan ketrampilan bolavoli. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji  $t$  antara data

sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Bukan hanya dimiliki oleh seorang atlet tapi juga oleh setiap siswa dalam pembelajaran penjas, khususnya materi permainan bolavoli. Karena bila siswa mampu menguasai teknik dasar dengan baik, dapat dikatakan pembelajaran bolavoli tersebut berhasil diterapkan.

Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan *Brumbach*. Selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan selama kurang lebih 14 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah.

Dengan minimnya jam pelajaran pendidikan jasmani untuk pembelajaran bolavoli, maka diperlukan tambahan waktu di luar jam pelajaran sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan prestasi siswa dalam permainan bolavoli. Pemberian bentuk latihan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler dirasa perlu dilakukan, karena akan sangat membantu dalam kelancaran dan keberhasilannya. Diharapkan dengan diberikannya metode latihan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dapat membantu atau berpengaruh terhadap siswa dalam meningkatkan keterampilan,

pengembangan bakat dan peningkatan prestasi bolavoli baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisna Hadi, 2004: 210). Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir maka dalam penelitian ini penulis mengajukan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) di terima, dengan rumusan hipotesis sebagai berikut: Ada pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA Negeri 7 Yogyakarta.