

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN DINDING TERHADAP TEKNIK
DASAR *PASSING BAWAH* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 3 KOTA MUNTOK**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Dherby Pradana
NIM. 19601244005

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

2023

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN DINDING TERHADAP TEKNIK
DASAR *PASSING* BAWAH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 3 KOTA MUNTOK**

Oleh:

Dherby Pradana
19601244005

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

Penelitian ini merupakan penelitian pra-experimental dengan desain “*One Group Pre-test Post-test Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok yang berjumlah 10 siswa. Teknik analisis data yang digunakan, yaitu uji-t (*paired sample t test*) dengan taraf sig 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (17,666) > t_{tabel} (1,833) dan nilai sig 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

Kata Kunci: Bola Voli, Menggunakan Latihan Dinding, *Passing* Bawah

**EFFECT OF TRAINING USING THE WALL FOR THE BASIC TECHNIQUE
FOREARM PASSING FOR THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR
MEMBERS OF SMP NEGERI 3 KOTA MUNTOK**

By:

Dherby Pradana
19601244005

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of training using the wall for the basic technique of forearm passing for the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 3 Muntok (Muntok 3 Junior High School).

This research was a pre-experimental study with the design "One Group Pre-test Post-test Design". The research subjects were 10 students of the volleyball extracurricular members at SMP Negeri 3 Muntok. The data analysis technique used the t-test (paired sample t test) with a sig level of 0.05.

The results show that the t count (17.666) > t table (1.833) and the sig value 0.000 < 0.05. These results show that the t count value is greater than the t table value and the significance value is less than 0.05. This means that there is an influence of training using the wall for the basic technique of forearm passing for the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 3 Muntok.

Keywords: Volleyball, Training Using the Wall, Forearm Passing

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dherby Pradana

NIM : 19601244005

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan Menggunakan Dinding Terhadap Teknik Dasar *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Kota Muntok

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

Muntok, 23 Februari 2023

Yang menyatakan,



Dherby Pradana
NIM. 19601244005

LEMBAR PERSETUJUAN

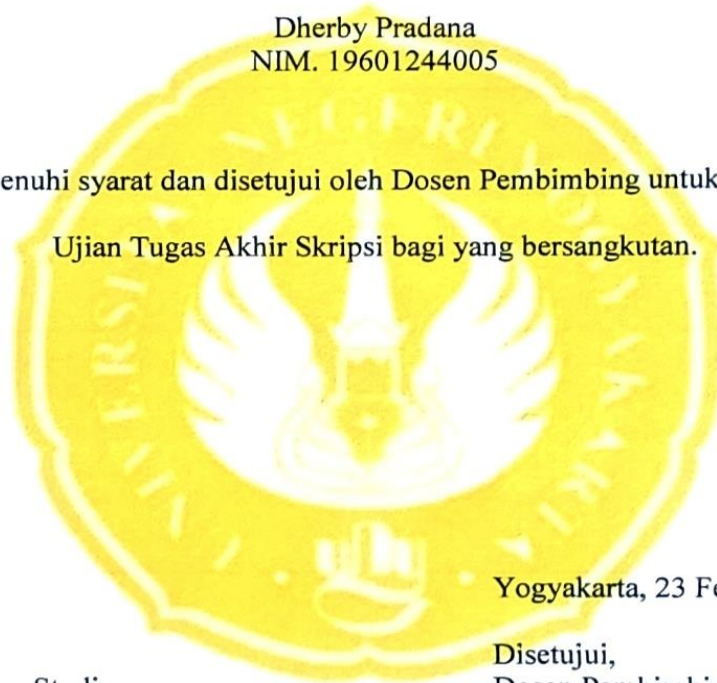
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN DINDING TERHADAP TEKNIK
DASAR *PASSING* BAWAH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 3 KOTA MUNTOK**

Disusun oleh:

Dherby Pradana
NIM. 19601244005

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




Yogyakarta, 23 Februari 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN DINDING TERHADAP TEKNIK
DASAR *PASSING* BAWAH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 3 KOTA MUNTOK**




Disusun Oleh:

Dherby Pradana
NIM. 1960124405

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

Pada tanggal 20 Februari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Suhadi, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		11/4/23
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		6/4/23
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Penguji Utama		6/4 -23

Yogyakarta, 11 April 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kemampuannya”
(*QS. Al-Baqarah : 286*)

“Belajar itu untuk kehidupan di dunia dan di akhirat”
(Dherby Pradana)

“Lakukanlah hal yang bermanfaat pada hari ini, agar tidak ada penyesalan di masa yang akan datang.”
(Dherby Pradana)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ibnu Suparsono dan Komariah selaku orang tua penulis. Terima kasih telah memberikan kasih sayang, bimbingan, semangat, nasihat, dan doa serta perhatiannya. Terima kasih pula atas dukungan baik moril maupun materiil dari Bapak dan Ibu berikan. Semoga kalian berdua ditempatkan pada surga yang tertinggi.
2. Kakak-kakakku tersayang (Chintya Violinita dan Dhandy Pradito). Terima kasih atas inspirasi dan motivasi yang kalian berikan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan tepat waktu.
3. Keluarga besar Paimin Loso yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
4. Sahabat-sahabatku sejak dari SD, SMP, dan SMA yang telah banyak membantu dalam proses perkuliahan.
5. Teman-teman PJKR D 2019 yang selalu bersama dalam suka maupun duka.
6. Almamater dan fakultas tercinta (Universitas Negeri Yogyakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih sayang, petunjuk serta perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Menggunakan Dinding terhadap Teknik Dasar *Passing* Bawah pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Kota Muntok".

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkanlah penulis skripsi mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Suhadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia membimbing penulis dalam pembuatan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan saran dan masukan selama menjadi mahasiswa.
6. Seluruh Dosen dan Karyawan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, terimakasih atas ilmu yang diberikan selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Ibu Ida Safrina, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Muntok yang telah memberi izin dalam melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Bapak Ari Afriyanto, S.Pd., selaku guru olahraga SMP Negeri 3 Muntok yang telah memberi bantuan pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Keluarga besar SMP Negeri 3 Muntok yang turut memberi bantuan selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Ayah (Ibnu Supartono) dan Ibu (Komariah) yang tiada hentinya memberikan semangat, doa, dan motivasi.
11. Sahabat dan teman yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama menempuh pendidikan di SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Muntok, 23 Februari 2023

Penulis



Dherby Pradana

NIM. 19601244005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Ekstrakurikuler	11
3. Hakikat Permainan Bola Voli	16
4. Hakikat <i>Passing</i> bawah	28
5. Tes Keterampilan Permainan Bola Voli	29
B. Kajian Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat Penelitian	37
2. Waktu Penelitian	37

C. Subjek Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
1. Teknik Pengumpulan Data	39
2. Instrumen Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Prasyarat Analisis.....	42
2. Pengujian Hipotesis	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Hasil Penelitian	44
B. Hasil Uji Hipotesis.....	46
C. Pembahasan	48
D. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Pendidikan Jasmani dengan Olahraga Prestasi	13
Tabel 2. Data <i>Pre-test</i> Ekstrakurikuler Bola Voli Tahun Ajaran 2022/2023.....	44
Tabel 3. Data <i>Post-test</i> Ekstrakurikuler Bola Voli Tahun Ajaran 2022/2023	45
Tabel 4. Hasil Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ekstrakurikuler Bola Voli Tahun Ajaran 2022/2023.....	45
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Latihan <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Dinding.....	11
Gambar 2. Servis Bawah.....	20
Gambar 3. Servis Atas.....	20
Gambar 4. Servis Lompat	21
Gambar 5. <i>Passing</i> Bawah	22
Gambar 6. <i>Passing</i> Atas.....	23
Gambar 7. <i>Smash</i>	24
Gambar 8. Bendungan.....	24
Gambar 9. Lapangan	25
Gambar 10. Net	25
Gambar 11. Bola	26
Gambar 12. Kostum	27
Gambar 13. Sepatu.....	27
Gambar 14. Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 15. Desain Penelitian.....	37
Gambar 16. Grafik Perbedaan data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi	61
Lampiran 2. Permohonan Izin Observasi.....	62
Lampiran 3. Balasan Izin Observasi	63
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian.....	64
Lampiran 5. Balasan Izin Penelitian	65
Lampiran 6. Indikator Teknik <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	66
Lampiran 7. Tes Unjuk Kerja <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	68
Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi	70
Lampiran 9. Program Latihan	71
Lampiran 10. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli.....	104
Lampiran 11. Data <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i> Ekstrakurikuler Bola Voli	105
Lampiran 12. Uji Normalitas	109
Lampiran 13. Uji Hipotesis.....	111
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, yang mana di dalamnya mencakup semua domain pembelajaran yang dibutuhkan oleh peserta didik, terutama terkait kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sukintaka (2000: 2) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Dalam hal ini seorang guru dituntut untuk melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Istilah “pembelajaran” tidak terlepas dari proses belajar dan mengajar. Belajar adalah suatu usaha yang dilakukan oleh peserta didik untuk memperoleh berbagai pengalaman atau bentuk tingkah laku yang baru. Sedangkan, mengajar adalah suatu usaha yang dilakukan oleh guru untuk mengorganisasi lingkungan belajar agar dapat berjalan dengan efektif. Apabila belajar pada hakikatnya adalah proses perubahan tingkah laku pada peserta didik, maka mengajar pada hakikatnya adalah proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam kegiatan belajar. Menurut Suardi (2018: 7) pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidikan agar

dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Seorang guru harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang dapat membuat siswa termotivasi dan tidak jenuh, karena baik atau buruknya suatu proses pembelajaran ditentukan oleh bagaimana cara guru merancang pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar intrakurikuler dikenal dengan nama ekstrakurikuler. Menurut Usman & Setyowati (1993: 22) mengemukakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi. Apabila pada pembelajaran seorang guru harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), maka pada ekstrakurikuler guru atau pelatih harus membuat program latihan.

Dalam ekstrakurikuler seharusnya guru atau pelatih dapat memaksimalkan sebuah program latihan. Namun, faktanya masih banyak ditemukan guru atau pelatih yang tidak dapat merancang program latihan dengan baik. Terutama berkaitan dengan bagaimana kualitas (mutu) dalam sebuah program latihan. Oleh karena itu, guru atau pelatih harus membuat sebuah program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan peserta didik (anak latih).

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dibatasi oleh net dan dimainkan di sebuah lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter. Permainan ini bertujuan untuk melewati bola di atas net agar jatuh di lapangan

permainan lawan. Dalam permainan bola voli terdapat empat teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu: *passing*, servis, *smash*, dan *block*/bendungan. Teknik-teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai karena berperan sebagai faktor yang menentukan kemenangan atau kekalahan dari suatu regu. Oleh karena itu, guru harus mengajarkan kepada siswa mengenai teknik-teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli dikarenakan *passing* bawah tidak memerlukan sikap tangan dan jari yang khusus seperti *passing* atas. Suhadi & Sujarwo (2009: 34-35) mengatakan bahwa *passing* bawah adalah suatu teknik menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Selain itu, *passing* bawah juga berfungsi sebagai teknik untuk menerima *smash* dan *service* dari lawan. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Suhadi & Sujarwo (2009: 35) yang mengatakan teknik *passing* bawah sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan.

Menurut Budiwanto (2013: 15) latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet secara sistematis yang dilakukan dengan berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Dalam hal ini, salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah adalah latihan menggunakan dinding. Menurut Faruq (2009: 76) latihan menggunakan dinding dilakukan dengan pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan

meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul ke dinding. Apabila peserta didik dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan latihan ini akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok didapatkan hasil bahwasanya masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan *passing* bawah dengan baik. Kemudian, pada saat melakukan *passing* bawah sering kali terjadi kesalahan baik pada fase persiapan, pelaksanaan, maupun akhiran. Selain itu, program latihan yang kurang sesuai dari guru (pelatih) mengakibatkan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Dinding terhadap Teknik Dasar *Passing* Bawah pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Muntok”.

B. Identifikasi Masalah

1. Masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan *passing* bawah dengan baik.
2. Pada saat melakukan *passing* bawah sering kali terjadi kesalahan baik pada fase persiapan, pelaksanaan, maupun akhiran.

3. Sikap badan kaku, lutut tidak ditekuk, perkenaan bola dengan penempatan posisi lengan tidak tepat, dan tidak diikuti gerak lanjutan. Sehingga, mengakibatkan bola tidak terarahkan atau tidak dapat diterima dengan baik.
4. Pembuatan program latihan yang kurang sesuai mengakibatkan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka diperlukan adanya pembatasan terhadap masalah agar ruang lingkup penelitian yang dilakukan oleh penulis menjadi jelas dan lebih akurat. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang ditemukan, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan dinding

terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Latihan menggunakan dinding dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah.
 - b. Dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan kajian penelitian sejenis.
 - c. Dapat digunakan sebagai sumber bacaan di perpustakaan sekolah.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan penulis sebagai calon guru pendidikan jasmani.
 - b. Bagi peserta didik, dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan mengenai olahraga/permainan bola voli.
 - c. Bagi guru PJOK, dapat digunakan sebagai tambahan informasi dalam pembelajaran bola voli (ekstrakurikuler bola voli) di sekolah.
 - d. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi mengenai kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok.
 - e. Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Muntok

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

Menurut Suharno (1981: 1) latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Budiwanto (2013: 15) program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2009: 31-55) adalah sebagai berikut: (1) prinsip multilateral, (2) prinsip spesialisasi, (3) prinsip individual, (4) prinsip pengembangan model latihan, (5) prinsip pengembangan beban, (6) prinsip urutan beban latihan, dan (7) prinsip ringkasan dari konsep utama. Sukadiyanto (2011: 18-23) menambahkan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka

panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Wuest (dalam Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (*mode*), adalah jenis latihan yang dilakukan. Sejalan dengan hal tersebut Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2013: 33) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 32) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Dalam hal ini untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal harus dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Bompa & Haff (2009) menyatakan bahwa atlet sebaiknya berlatih 3-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Nurhasan (dalam Iskandar dan Wirno, 2021: 67) frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh.

Kualitas yang menunjukkan ringan atau beratnya suatu latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Menurut

Bompa & Haff (2009: 4) intensitas adalah tinggi rendahnya beban (ambang rangsang) yang akan digunakan untuk latihan. Menurut Budiwanto (2012: 34) latihan harus dilaksanakan terus-menerus dengan intensitas yang tepat selama 15 hingga 60 menit per hari. Lamanya suatu latihan tergantung pada intensitas latihan yang dilakukan, dan untuk intensitas latihan yang rendah harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama.

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien (Sukadiyanto, 2010: 10). Dalam pembuatan program latihan seorang guru (pelatih) harus memperhatikan prinsip dan komponen latihan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 9) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah untuk: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Oleh karena itu, seorang pelatih harus menyusun program latihan secara menyeluruh baik latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

a. Latihan Menggunakan Dinding

Latihan teknik adalah latihan untuk memperbaiki teknik dasar dalam suatu permainan atau olahraga. Sukintaka (1979: 10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya

unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya. Salah satu cara untuk meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah latihan menggunakan dinding.

Latihan menggunakan dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah dinding. Menurut Suharno (1981: 88) sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ke tembok sasaran lagi demikian seterusnya. Apabila bola terjatuh, melenceng, atau tidak dapat di *passing* dengan baik, maka bola di ambil kemudian dipantulkan kembali ke arah dinding dan di *passing* kembali secara berulang-ulang.

Adapun kelebihan dari latihan *passing* bawah menggunakan dinding, yaitu mudah mengantisipasi arah datangnya bola karena dinding (tembok) berasal dari bahan yang kuat sehingga dapat memantulkan bola dengan baik. Sedangkan kekurangannya apabila tidak memantulkan bola dengan sudut yang tepat maka hasil pantulan nya tidak tepat.

Berikut ini adalah manfaat penggunaan dinding (tembok) dalam latihan *passing* bawah:

- a. Kegiatan latihan menjadi lebih menarik dan interaktif
- b. Penyajian program latihan menjadi lebih singkat dengan tingkat keberhasilan yang tinggi



Gambar 1. Latihan *Passing Bawah Menggunakan Dinding*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Ekstrakurikuler

a. Hakikat Pendidikan Jasmani

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, Pasal 1 ayat (1) disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam hal ini salah satu cara untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, yaitu melalui pendidikan jasmani.

Melalui aktivitas jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berguna untuk kehidupan seperti kecerdasan, keterampilan, kerja sama, dan lain sebagainya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Victor G Simanjuntak (2011: 5) aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui dan untuk jasmani. Apabila seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, maka pada hakikatnya semua aktivitas jasmani (gerak) tersebut dinamakan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, Pasal 1 ayat (11) disebutkan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, Pasal 17 disebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Dalam hal ini olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, maupun olahraga prestasi sering disamakan oleh orang awam, terutama “olahraga pendidikan” dan “olahraga prestasi” yang dianggap tidak ada perbedaan. Namun, menurut UU No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan “olahraga pendidikan dan olahraga prestasi” mempunyai beberapa perbedaan dimana olahraga pendidikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sedangkan olahraga prestasi bertujuan untuk meraih prestasi (menjadi juara).

Tabel 1. Perbedaan Pendidikan Jasmani dengan Olahraga Prestasi

Pendidikan Jasmani	Olahraga Prestasi
Tujuannya untuk pendidikan (pembentukan peserta didik/pembentukan anak seutuhnya)	Tujuannya untuk prestasi (menjadi juara)
Difasilitasi oleh guru pendidikan jasmani	Difasilitasi oleh pelatih khusus sesuai dengan nomor dan cabang olahraganya
Sasarannya semua peserta didik tanpa terkecuali yang heterogen	Sasarannya hanya anak (atlet) berprestasi (berbakat) yang lebih homogen
Menggunakan sarana dan prasarana sesuai kebutuhan peserta didik dan tidak baku (tidak standar)	Menggunakan sarana dan prasarana dengan aturan yang baku (standar) sesuai aturan setiap cabang dan nomor olahraga
Menggunakan aturan yang fleksibel (tidak baku)	Menggunakan aturan yang baku (standar)
Menggunakan strategi dan metode dan model pembelajaran pendidikan jasmani	Menggunakan aturan yang baku (standar)
Tidak ada hubungannya dengan bisnis	Hampir selalu dikaitkan dengan bisnis
Tidak ada hubungannya dengan politik	Kadang-kadang dikaitkan dengan politik

(Sumber: Suryobroto, 2018: 12)

b. Hakikat Ekstrakurikuler

Istilah ekstrakurikuler terdiri dari dua kata yaitu ekstra dan kurikuler. “Ekstra mempunyai arti tambahan, sedangkan “kurikuler” mempunyai arti sesuatu yang berhubungan dengan kurikulum. Sehingga, kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan tambahan yang berhubungan dengan kurikulum.

Menurut Sukardi & Sumiati (1990: 98) ekstrakurikuler merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan siswa di luar jam tatap muka, dilaksanakan di sekolah maupun di luar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian program kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan dan bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, minat dan bakat peserta didik. Dalam hal ini kegiatan tersebut dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, Pasal 18 ayat (2) disebutkan olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di dalam jam pelajaran, sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar jam pelajaran.

Dalam hal ini ekstrakurikuler di bidang olahraga merupakan kegiatan tambahan untuk memenuhi tuntutan pendidikan jasmani. Dimana peserta didik yang tidak dapat

mengembangkan kemampuan dalam pembelajaran di kelas (intrakurikuler), diberi pilihan untuk mengembangkan kemampuan dalam ekstrakurikuler. Selain itu, melalui kegiatan tersebut diharapkan minat dan bakat peserta didik dalam bidang non akademik dapat berkembang dengan maksimal. Sehingga, melalui kegiatan pembelajaran di luar sekolah (di luar jam pelajaran) diharapkan dapat mengembangkan kemampuan, minat, dan bakat peserta didik.

Adapun menurut Hamalik (1992: 129) kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai dan kegunaan sebagai berikut:

- 1) Memenuhi kebutuhan kelompok
- 2) Menyalurkan bakat dan minat
- 3) Memberikan pengalaman dan eksploratif
- 4) Mengembangkan dan mendorong motivasi terhadap pelajaran
- 5) Mengikat para peserta didik di lembaga pendidikan
- 6) Mengembangkan loyalitas terhadap lembaga pendidikan
- 7) Mengintegrasikan kelompok-kelompok sosial
- 8) Mengembangkan sifat-sifat tertentu
- 9) Memberikan kesempatan pemberian bimbingan dan layanan secara terhormat.

Dari beberapa pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar intrakurikuler (di luar jam pelajaran) dan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan, minat, dan bakat peserta didik.

3. Hakikat Permainan Bola Voli

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Pada tahun 1885, William G. Morgan, seorang direktur Young Men Christian Association (YMCA) di Holyoke, Massachusetts, menemukan sebuah permainan bernama mintonette. Permainan ini pada mulanya menggunakan bola yang terbuat dari bola basket, dan dapat dimainkan oleh banyak orang dalam satu tim. Seiring dengan berjalannya waktu permainan ini semakin berkembang dan memiliki peraturan yang baku. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam waktu yang relatif singkat, dan dapat dimainkan oleh semua orang tanpa terkecuali.

Dalam perkembangan olahraga ini, nama “mintonette” dianggap tidak cocok digunakan dalam permainan tersebut, sehingga pada tahun 1896 Alfred Y. Halstead mengubah nama permainan ini menjadi bola voli, dimana setiap pemain harus melambungkan bola dan mencegah bola jatuh ke lapangan permainan (*volleying*).

Permainan ini semakin menyebar luas ke berbagai negara setelah tentara sekutu membawa permainan ini pada perang dunia I. Kemudian, pada perang dunia ke-II permainan ini tersebar atau berkembang hampir seluruh dunia terutama negara-negara di Asia dan Eropa, seperti Jepang, Cina, Filipina, India, Rusia, Estonia, Latvia, Slovakia, Yugoslavia, Perancis, dan Jerman. Kemudian, pada tahun 1948 I.V.B.F (International Volleyball Federation) sebagai induk organisasi bola voli dunia resmi didirikan.

Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1928 atau pada saat zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Selain itu, tentara Belanda juga turut andil dalam perkembangan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain bola voli di lapangan terbuka, bermain bola voli di asrama tentara, atau mengadakan turnamen bola voli di berbagai daerah.

Penduduk pribumi yang melihat permainan tersebut menjadi tertarik, karena permainan ini mudah dilakukan dan tidak memiliki peraturan yang rumit. Kemudian, seiring berjalannya waktu permainan ini semakin populer dan berkembang di berbagai wilayah Indonesia, sehingga pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) resmi didirikan. Kemudian, pada tahun 1962 permainan bola voli di Indonesia semakin berkembang dengan pesat. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub bola voli yang berdiri di berbagai wilayah Indonesia. Selain itu, bukti lain tentang perkembangan bola voli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta/tim yang mengikuti kejuaraan baik tingkat nasional, tingkat provinsi, tingkat daerah, tingkat pelajar, dan lain sebagainya, yang mana pada setiap kejuaraan tersebut terdapat antusiasme yang tinggi terhadap permainan bola voli.

b. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu akan saling berhadapan dan hanya diperbolehkan melakukan sentuhan sebanyak tiga kali. Permainan bola voli dimainkan dalam suatu lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m dan setiap tim dipisahkan oleh

sebuah net atau jaring. Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 14) yang mengatakan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan.

Tujuan utama dari permainan bola voli adalah memukul bola ke daerah lawan untuk mendapatkan poin atau angka. Hal tersebut biasanya dapat dicapai dengan tiga kombinasi gerakan, yaitu: menerima bola, mengumpan bola, dan memukul bola. Dalam hal ini pemain bola voli dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan tidak melewati batas sentuhan.

Dalam satu tim terdapat enam pemain di dalam lapangan bola voli, tiga pemain berada di posisi depan dan tiga pemain di posisi belakang. Para pemain harus berada pada posisi yang benar sebelum servis dilakukan, artinya setiap pemain tidak boleh meloncati posisi dari depan ke belakang atau dari satu sisi ke sisi lainnya. Apabila servis telah dilakukan, pemain diperbolehkan untuk bermain di posisi manapun, dengan syarat pemain belakang yang berada di garis serang tidak boleh melompat, atau memukul bola dalam posisi yang lebih tinggi daripada atas net.

Dalam permainan bola voli, sistem perolehan poin atau angka menggunakan *rally point*. Sistem *rally point* adalah sistem perhitungan poin dimana pihak yang memenangkan perebutan poin atau mematikan lawan akan mendapatkan poin. Kemudian, setiap tim harus mengumpulkan 25 poin untuk memenangkan pertandingan dalam satu set. Jika dalam satu set terjadi keadaan seri (24 – 24) maka permainan akan terus dilanjutkan sampai terjadi selisih 2 angka. Dan apabila dalam

perolehan set didapatkan kedudukan 2 – 2 (dalam 3 winning set) atau 1 – 1 (dalam 2 winning set), maka permainan akan dilanjutkan dengan set penentuan. Dimana poin untuk mendapatkan kemenangan adalah 15 poin.

c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Menurut Nuril Ahmad (2007:19) Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Dalam permainan bola voli diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli dengan baik. Teknik tersebut meliputi servis, *passing*, *smash*, dan *block*.

1) Servis

Servis adalah pukulan yang digunakan untuk memulai permainan bola voli. Pukulan ini dilakukan dengan cara memukul bola melewati net oleh pemain belakang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nopembri & Sumaryoto (2017: 14) servis adalah suatu upaya seorang pemain untuk menyeberangkan bola melewati atas net dari luar garis belakang lapangan dan merupakan awalan dari suatu serangan.

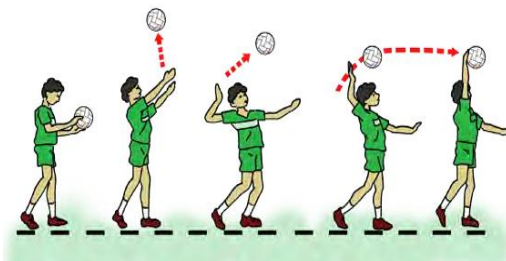
Dalam melakukan servis pemain bola voli dapat menggunakan beberapa macam cara, yaitu: servis bawah, servis atas, dan servis lompat (Suhadi & Sujarwo, 2009: 29). Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dari arah bawah. Servis bawah dapat dikatakan sebagai jenis servis yang paling mudah. Namun, pada kenyataannya ketika seseorang mempraktikkan gerakan tersebut masih banyak ditemukan kesalahan, seperti perkenaan bola yang kurang tepat, badan kurang

membungkuk, kedua kaki tidak ditekuk, lambungan bola terlalu tinggi, dan tidak diikuti gerakan lanjutan.



Gambar 2. Servis Bawah
(Sumber: Nopembri & Sumaryoto, 2017: 15)

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan awalan melempar bola ke atas sembari memukul bola tersebut. Pada dasarnya servis atas mudah dilakukan, akan tetapi yang paling sulit adalah bagaimana menentukan arah dan seberapa kecepatan bola yang kita inginkan, untuk mempersulit lawan yang melakukan penerimaan bola (Suhadi & Sujarwo, 2009: 33). Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 15) kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak servis atas, yaitu sikap badan kaku, kedua kaki sejajar dan tidak membuka, lambungan bola terlalu tinggi, tangan yang memukul kurang diayun ke belakang, dan tidak diikuti gerak gbn lanjutan.



Gambar 3. Servis Atas
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 24)

Servis lompat adalah servis yang dilakukan dengan cara melompat sembari memukul bola di udara. Servis ini merupakan jenis servis yang paling efektif untuk mendapatkan poin, akan tetapi dalam pelaksanaannya servis lompat memiliki kesulitan yang tinggi, karena servis ini memerlukan power dan timing yang tepat (Suhadi & Sujarwo, 2009: 34).



Gambar 4. Servis Lompat
(Sumber: Suhadi & Sujarwo, 2009: 34)

2) *Passing* bawah

Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli dimana seorang pemain akan merapatkan kedua lengan, berdiri dengan kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi, memukul bola, dan mengarahkan bola ke arah sasaran (Sugiarto, 2009: 21).



Gambar 5. *Passing* Bawah
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 22)

3) *Passing* atas

Passing atas adalah teknik pemberian atau penyajian bola kepada teman, dimana seorang pemain akan menempatkan kedua tangan di depan atas wajah, membentuk jari-jari tangan seperti mangkuk, berdiri dengan kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Biasanya teknik ini digunakan oleh tosser saat hendak memberikan umpan kepada *spiker*.

Perlu diperhatikan bahwa proses ini dilakukan dengan cepat dalam suatu koordinasi gerak. Artinya seorang pemain tidak diperbolehkan menahan bola ketika melakukan *passing* atas. Apabila seorang pemain melakukan hal tersebut, maka *passing* atas akan dianggap sebagai pelanggaran, dan poin akan diberikan kepada tim lawan.



Gambar 6. *Passing Atas*
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 23)

4) *Smash*

Spike/smash adalah suatu bentuk serangan yang dilakukan untuk memperoleh poin dalam permainan bola voli. Dimana seorang pemain bola voli akan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan permainan lawan. Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 21) *smash* adalah usaha memukul bola untuk melakukan serangan keras yang ditujukan pada pertahanan lawan.

Smash dapat dilakukan dengan maksimal jika didukung oleh teknik pukulan dan lompatan yang baik. Apabila seorang pemain melakukan *smash* dengan power yang tinggi, namun hasil loncatan belum mampu menyesuaikan dengan tinggi net, maka bola yang dihasilkan akan sulit melewati net. Selain itu, teknik ini membutuhkan skill dan akurasi yang baik dimana seorang pemain bola voli harus menentukan timing saat bola akan dipukul. Oleh karena itu, seorang pemain bola voli membutuhkan intelektual dan pengalaman agar dapat melakukan *smash* dengan baik.



Gambar 7. *Smash*
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 25)

5) *Block* (bendungan)

Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 23) bendungan (*blocking*) adalah upaya menggagalkan serangan (*smash*) dari pihak lawan dengan cara membentangkan satu atau kedua lengan sambil meloncat. Dalam permainan bola voli bendungan dapat dilakukan oleh satu orang, dua orang, maupun tiga orang. Selain itu, pada saat melakukan bendungan pemain bola voli diperbolehkan menyentuh sebanyak dua kali, artinya sentuhan yang terjadi saat melakukan *block* tidak dihitung sebagai satu sentuhan.



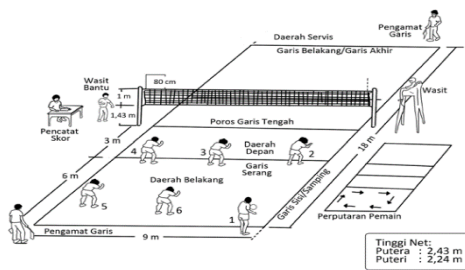
Gambar 8. Bendungan
(Sumber: Suhadi & Sujarwo, 2009: 44)

d. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

Berikut ini adalah sarana dan prasarana yang diperlukan dalam permainan bola voli:

1) Lapangan

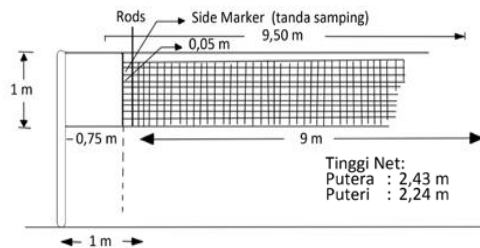
Lapangan menjadi salah satu pendukung dalam permainan bola voli. Menurut PBVSI (2021: 12) lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan sisi minimal 3 m di semua sisi. Dalam hal ini lapangan permainan harus sesuai dengan peraturan PBVSI, yaitu: permukaan harus datar, horizontal, dan berwarna terang.



Gambar 9. Lapangan
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 21)

2) Net

Net merupakan salah satu perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Net berfungsi sebagai pembatas antara regu yang satu dengan regu yang lain. Adapun ukuran net dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut: tinggi net putra 2,43 m, tinggi net putri 2,24 m, lebar 1 m, dan panjang 9,50 m.



Gambar 10. Net
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 21)

3) Bola

Bola yang digunakan dalam permainan bola voli harus memiliki dimensi, berat, dan tekanan sesuai dengan peraturan FIVB. Menurut PBVSI (2021: 16) bola voli harus memiliki keliling 65 - 67 cm dan berat 260 - 280 gram. Sedangkan, tekanan bola voli harus berada pada kisaran 0,30 - 0,325 kg/cm².



Gambar 11. Bola
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4) Kostum

Kostum adalah salah satu perlengkapan yang harus dimiliki oleh pemain bola voli. Kostum dalam permainan bola voli terdiri dari baju, celana pendek, dan kaos kaki. Dalam hal ini, setiap tim harus menggunakan kostum dengan motif dan warna yang sama (kecuali libero). Selain itu, kostum yang digunakan oleh pemain harus diberi nomor 1 - 20. Menurut PBVSI (2021: 19) nomor harus ditempatkan pada baju di tengah depan dan di tengah belakang. Warna dan kecerahan nomor harus kontras dengan warna dan kecerahan baju. Nomor pada bagian dada harus memiliki tinggi minimal 15 cm, sedangkan nomor pada bagian belakang harus memiliki tinggi minimal 20 cm.



Gambar 12. Kostum
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

5) Sepatu

Sepatu adalah salah satu bagian yang cukup penting dalam permainan bola voli. Dimana sepatu bola voli digunakan oleh pemain untuk melindungi kaki dari resiko cedera. Pada umumnya sepatu bola voli tidak memiliki perbedaan dengan sepatu lainnya. Namun, dalam hal ini sepatu bola voli harus dibuat dengan bahan yang berkualitas, agar pemain bola voli dapat melakukan gerak dengan baik. Menurut PBVSI (2012: 18) sepatu harus ringan dan lentur dengan sol karet atau komposit tanpa tumit.



Gambar 13. Sepatu
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Hakikat *Passing* bawah

Pada hakikatnya *passing* bawah yang baik dan benar akan memberikan kemudahan dalam membangun serangan atau pertahanan. Menurut Nuril Ahmad (2007: 23) kegunaan *passing* bawah dalam permainan bola voli antara lain:

- a. Untuk menerima bola servis.
- b. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*.
- c. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* 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.

Menurut Wiradiharja & Syarifudin (2017: 21 - 22) terdapat beberapa hal yang harus dilakukan agar dapat melakukan *passing* bawah dengan baik. Berikut ini adalah tahapan dalam melakukan *passing* bawah:

- a. Persiapan sebelum melakukan gerak dasar *passing* bawah
 - 1) Berdiri dengan kedua kaki 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. Gerak dasar *passing* bawah
 - 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) Titik sentuh bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- c. Akhir gerak dasar *passing* bawah
- 1) Tumit terangkat dari lantai.
 - 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.
5. Tes Keterampilan Permainan Bola Voli

Menurut Nurhasan (dalam Guntur, 2019: 10) pelaksanaan penilaian berjalan dengan baik apabila ditunjang oleh para guru dan pelatih yang telah memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang tes, dan cara menyusunnya sesuai karakteristik materi. Dalam hal ini seorang guru atau pelatih perlu memilah-milih suatu tes, termasuk bagaimana mengkontruksi alat ukur dan menggunakan alat ukur tersebut dengan benar.

Menurut Guntur (2019: 11) jenis tes keterampilan permainan bola voli ada 6, yaitu:

- a. *AAPHER serving accuracy test* (pengukuran kemampuan servis), yaitu dilakukan dengan *teste* berada da lam daerah servis dan melakukan servis bola pada lapangan.
- b. *Brumbach forearm pass wall-volley test* (pengukuran kemampuan *passing* bawah), yaitu *teste* melakukan *passing* bawah dengan sasaran pada tembok.

- c. *Kautz volleyball passing test* (pengukuran kekuatan dan ketepatan lengan dalam melaksanakan *passing* bawah)
- d. *AAPHER face pass wall-volley test* (pengukuran kemampuan *passing* atas), yaitu *teste* melakukan *passing* atas dengan sasaran pada tembok.
- e. *Stanley spike test* (pengukuran kemampuan spike atau *smash*), yaitu *teste* berada di daerah bebas dan melakukan *smash* dalam lapangan.
- f. *Brady wall-volley test* (pengukuran kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah), yaitu *teste* melakukan *passing* bawah dan *passing* atas dengan sasaran pada tembok.

Dalam hal ini, tes keterampilan permainan bola voli di atas mempunyai beberapa kelemahan. Menurut Veal (dalam Guntur, 2019: 12) kelemahan penggunaan tes keterampilan olahraga ini merupakan prediktor yang dianggap tidak valid dalam mengukur kemampuan pemain saat bermain sesungguhnya karena keterampilan pemain dari hari ke hari tidak tetap dan keterampilan yang biasanya diujikan pada pemain keluar dari konteks. Selain itu, jenis tes tersebut lebih banyak mengukur pada aspek hasil yaitu pada ketepatan bola dan belum mengukur pada aspek tahapan-tahapan gerak yang baik dan benar, disamping itu tes ini sebenarnya cocok untuk mengukur kemampuan atlet profesional dan tidak relevan untuk mengukur kompetensi siswa di sekolah (Guntur, 2019: 12).

Adapun untuk mengukur tahapan-tahapan gerak yang baik dan benar dapat menggunakan tes unjuk kerja. Menurut Dhewa Leo Pramana (2013: 17) tes unjuk kerja merupakan penilaian yang dilakukan dengan mengamati kegiatan peserta didik

dalam melakukan sesuatu. Sejalan dengan hal tersebut Guntur (2019: 12) mengatakan bahwa asesmen unjuk kerja (*performance assessment*) materi permainan bola voli adalah asesmen yang meminta peserta tes untuk melakukan unjuk kerja bermain bola voli pada situasi nyata sesuai kriteria yang diharapkan dan dapat diaplikasikan secara aktual.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berfungsi untuk memperkuat posisi penelitian yang dilakukan oleh penulis. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Berikut ini adalah penelitian yang relevan dengan penelitian penulis, antara lain:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Widaniati (2014), dengan judul penelitian “Peningkatan Pembelajaran *Passing* Atas melalui Media Dinding pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu”. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat langkah penelitian yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui media dinding dapat meningkatkan pembelajaran *passing* atas dalam permainan bola voli serta apa saja yang memengaruhi perubahan peningkatan dalam pembelajaran *passing* atas pada siswa kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu. Adapun subjek penelitian ini adalah kelas XI IPA 2 yang berjumlah 34 siswa, 24 siswa putri dan 10 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* atas ke

dinding dan lembar observasi guru dan lembar observasi siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata tes kemampuan *passing* atas pada pra siklus 18 siswa dengan persentase 52.94%, pada siklus 1 menjadi 22 siswa dengan persentase 67.70% dan pada siklus 2 menjadi 27 siswa dengan persentase 79.41%. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media dinding sangat efektif dalam meningkatkan pembelajaran *passing* atas dalam materi bola voli serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan percaya diri pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses pembelajaran.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Suhardiono (2014), dengan judul penelitian “Pengaruh Media Dinding Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media dinding terhadap hasil belajar keterampilan *passing* bawah permainan bola voli kelas VII SMP Negeri 1 Sungai Raya. Metode eksperimen dilakukan dalam bentuk pendekatan penelitian *pre experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 315 peserta didik, dan sampel teknik *cluster sample* sebanyak 32 peserta didik. Analisis data menggunakan uji-t. Dari hasil analisis didapat nilai t test sebesar 24.87. Db pada tabel statistik $db = (N-1)$ adalah $32-1 = 31$. Taraf signifikansi $5\% = 0,05$ diperoleh nilai t tabel sebesar $= 2,039$. Dengan demikian nilai t test $= 24.87$ lebih besar dari nilai t tabel $= 2,039$, artinya hipotesis diterima. Hasil tersebut menandakan terdapat pengaruh media dinding terhadap hasil belajar keterampilan *passing* bawah permainan bola voli kelas VII

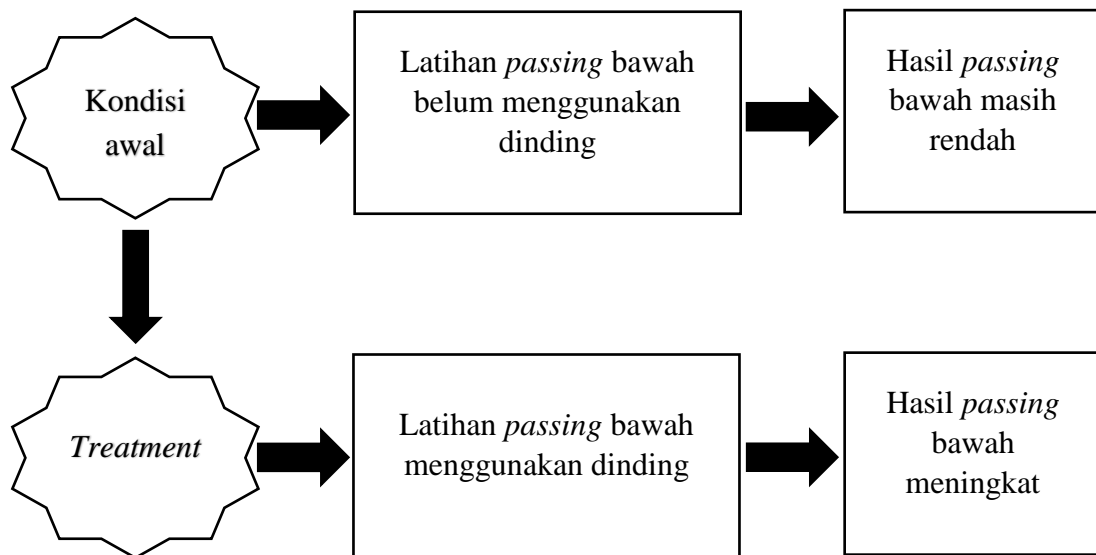
SMP Negeri 1 Sungai Raya yang signifikan. Dengan persentase peningkatan hasil belajar sebesar 28,87%. Dapat disimpulkan bahwa penelitian melalui media dinding dalam proses pembelajaran *passing* bawah akan berdampak kepada peningkatan hasil belajar keterampilan *passing* bawah permainan bola voli peserta didik.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Moh. Wahyu di Firanda (2014), dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding dengan Memakai Sasaran Garis Lurus terhadap Kemampuan *Passing* Bawah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *passing* bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus dan untuk mengetahui perbedaan hasil pelatihan menggunakan media dan pelatihan secara konvensional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yang didesain menggunakan "*two groups pre-test post-test design*" Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran ketepatan *passing* bawah bola voli. Data dianalisis kombinasi uji t menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan analisis paired t test nilai Sig. Kelompok eksperimen $0,00 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan *passing* bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus. Sedangkan kelompok kontrol $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan secara konvensional. Berdasarkan analisis independent sample t test nilai Sig. sebesar $0,00 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata hasil tes dan pengukuran pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terlihat pada

hasil analisis deskriptif yang menunjukkan pada kelompok eksperimen dengan norma klasifikasi baik sekali 50%, baik 50%, sedang 0%, kurang 0%, kurang sekali 0%. Sedangkan kelompok kontrol norma klasifikasi baik sekali 0%, baik 60%, sedang 40%, dan kurang, kurang sekali adalah 0%. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kelompok eksperimen pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok kontrol.

C. Kerangka Berpikir

Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena *passing* berfungsi untuk menerima bola *service* dan mengumpan bola kepada teman. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam latihan *passing* bawah yang dapat digunakan. Salah satu contohnya yaitu latihan *passing* bawah dengan menggunakan dinding. Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat program latihan selama 14 kali pertemuan, kemudian peserta ekstrakurikuler akan memantulkan bola ke arah dinding dengan menggunakan teknik dasar *passing* bawah. Maka dengan pemikiran tersebut, peneliti menduga bahwa latihan dengan menggunakan dinding terdapat pengaruh terhadap hasil *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok.



Gambar 14. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang masih belum terbukti kebenarannya. Berdasarkan deskripsi teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Ha: Terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.

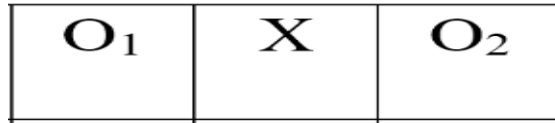
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pra-experimental. Penelitian pra-experimental merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti (Sumadi, 2009: 92). Dalam hal ini penelitian pra-experimental belum dikategorikan dalam eksperimen sungguhan dikarenakan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap variabel terikat, sehingga hasil eksperimen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel bebas (Lestariningsih, 2020: 53). Walaupun demikian, penelitian pra-experimental cocok digunakan untuk penelitian yang kekurangan jumlah subjek untuk diteliti (Muhajirin & Panorama, 2017: 158).

Dalam penelitian ini subjek penelitian akan diberikan tes awal terlebih dahulu. Selanjutnya, subjek penelitian akan diberikan perlakuan dalam beberapa kali pertemuan. Dan setelah itu, subjek penelitian akan diberikan tes akhir untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Muhajirin & Panorama (2017: 158) satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (*pre-test*), kemudian diberi stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (*post-test*), tanpa ada kelompok pembanding. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test Post-test Design*.



Gambar 15. Desain Penelitian

Keterangan:

- O_1 : Tes awal (*pre-test*)
 X : Perlakuan (*treatment*)
 O_2 : Tes akhir (*post-test*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Muntok yang beralamat di Jl. Pendidikan Kompleks Unit Metalurgi, Kelurahan Sungai Baru, Kecamatan Muntok, Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung 33312.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan pada saat ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok. Berikut ini adalah rincian jadwal penelitian di SMP Negeri 3 Muntok:

- Pada pertemuan ke-1 peneliti akan melakukan tes awal.
- Pada pertemuan ke-2 - pertemuan ke-15 peneliti akan memberikan perlakuan (*treatment*).
- Pada pertemuan ke-16 peneliti akan melakukan tes akhir.

C. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2016: 26) subjek penelitian adalah memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang, tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok yang berjumlah 10 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Victoria (2020: 33) definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberi arti, atau menspesifikasikan suatu kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diberikan untuk mengukur variabel tersebut. Menurut Ali (2012: 29) variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan terikat. Menurut Sugiyono (2009: 39) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 53) variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam hal ini variabel bebas adalah latihan menggunakan dinding, sedangkan variabel terikat adalah teknik dasar *passing* bawah.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Latihan menggunakan dinding bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta ekstrakurikuler bola voli mengenai *passing* bawah.
2. Salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah *passing* bawah. Dalam hal ini kemampuan dan keterampilan *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes unjuk kerja *passing* bawah bola voli.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Menurut Zainatul (2019: 12) teknik pengumpulan data dapat menggunakan angket, wawancara, observasi, studi dokumentasi, analisis isi atau tes proyeksi. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

- a. *Pre-test*: Peserta ekstrakurikuler melakukan tes awal.
- b. *Treatment*: Peserta ekstrakurikuler akan diberikan perlakuan sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali/minggu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Juliantine (2007: 3-5) sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.
- c. *Post-test*: Peserta ekstrakurikuler melakukan tes akhir.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 49), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan

lebih baik. Selaras dengan hal tersebut, Suharsaputra (2012: 95) menjelaskan hal penting dari suatu instrumen adalah bahwa substansi nya harus benar-benar menggali informasi yang diperlukan bagi suatu penelitian dengan mengacu pada konsep empiris atau indikator yang telah ditentukan.

a. Tes

Menurut Winarno (2013: 97) mengatakan bahwa tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang. Berdasarkan jenisnya, Winarno (2013: 97) mengemukakan bahwa tes dapat berupa tes tulis, tes lisan, dan tes keterampilan. Lebih lanjut Mahmud (2011: 186) menyatakan bahwa tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- 2) Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- 3) Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- 4) Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut

Selain itu, dengan instrumen yang berbentuk tes atau instrumen yang bersifat mengukur dapat diperoleh data kuantitatif ordinal, interval, atau rasio (Sukmadinata, 2010: 231). Oleh karena itu, peneliti menggunakan tes sebagai instrumen pengumpulan data.

Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja *passing* bawah milik Dhewa Leo Pramana, dengan judul penelitian “Penyusunan instrumen penilaian unjuk kerja *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Playen V tahun pelajaran 2012/2013”. Dalam hal ini instrumen tersebut telah dinyatakan valid oleh Muhammad Ahkam Amin, S.Pd. M.Or., Damar Pamungkas, S.Pd. Jas., dan Udi Pramono S.Pd., dengan reliabilitas antar rater sebesar 0,997.

Adapun alasan pemilihan instrumen unjuk kerja *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta didik tidak mengetahui konsep atau cara melakukan *passing* bawah yang baik.
 - 2) Peserta didik baru menjumpai permainan bola voli pada jenjang SMP/Mts.
 - 3) Peserta didik berada pada masa transisi dari sekolah dasar (SD) ke sekolah menengah pertama (SMP).
- b. Pelaksanaan
- 1) Peneliti memimpin pemanasan statis dan dinamis.
 - 2) Peneliti memberikan arahan mengenai tes unjuk kerja *passing* bawah.
 - 3) Peserta didik berdiri pada tempat yang ditentukan oleh tester.

- 4) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit, orang coba melakukan gerakan *passing* bawah selama 1 menit.
- 5) Tester memberi penilaian terkait gerakan *passing* bawah yang dilakukan peserta didik berdasarkan tes unjuk kerja *passing* bawah

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini metode pengujian data yang digunakan adalah uji statistik parametrik. Dalam uji parametrik terdapat tiga syarat yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) Skala pengukuran variabel harus numerik, (2) Distribusi data harus normal, (3) Kesamaan varians tidak menjadi syarat untuk uji kelompok berpasangan (Dahlan, 2011: 11).

1. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas merupakan persyaratan awal yang harus dilakukan sebelum menganalisis data penelitian. Menurut Sugiyono (2017:239) uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Priyatno (2011: 103) statistik non parametrik merupakan analisis yang tidak menggunakan parameter-parameter tertentu dan tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam uji normalitas, yaitu metode *Kolmogrov-Smirnov*.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji-t (*paired sample t test*). Menurut Widiyanto (2013:35) *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dalam hal ini data penelitian dalam uji-t (*paired sample t test*) harus memenuhi syarat, yaitu: (1) Data yang dimiliki oleh subjek penelitian adalah data interval atau rasio, (2) Kelompok data berpasangan memiliki distribusi normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Muntok, subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dari bulan Desember 2022 - Januari 2023. Berikut ini adalah data *pre-test* dan *post-test* pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok.

1. Data *Pre-test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli

Pre-test adalah tes awal yang digunakan untuk mengumpulkan data sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Pengambilan data *pre-test* dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 Desember 2022.

Tabel 2. Data *Pre-test* Ekstrakurikuler Bola Voli Tahun Ajaran 2022/2023

No	Nama	<i>Pre-test</i>
1.	ARA	33
2.	AF	41
3.	AZ	50
4.	AA	25
5.	EF	25
6.	JH	41
7.	MF	58
8.	MR	58
9.	N	58
10.	RF	41

2. Data *Post-test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli

Post-test adalah tes akhir yang digunakan untuk mengumpulkan data setelah diberi perlakuan (*treatment*). Pengambilan data *post-test* dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Januari 2023.

Tabel 3. Data *Post-test* Ekstrakurikuler Bola Voli Tahun Ajaran 2022/2023

No	Nama	<i>Post-test</i>
1.	ARA	83
2.	AF	91
3.	AZ	83
4.	AA	83
5.	EF	75
6.	JH	83
7.	MF	91
8.	MR	100
9.	N	100
10.	RF	91

3. Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli

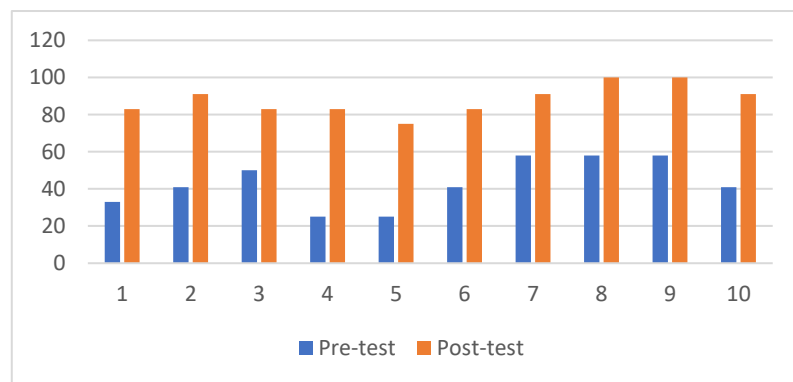
Hasil data penelitian mengenai kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* Ekstrakurikuler Bola Voli Tahun Ajaran 2022/2023

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	ARA	33	83
2.	AF	41	91
3.	AZ	50	83
4.	AA	25	83
5.	EF	25	75
6.	JH	41	83
7.	MF	58	91
8.	MR	58	100
9.	N	58	100
10.	RF	41	91

Rata-rata	43	88
Median	41	87
Varians	164,88	64,88
Standar Deviasi	12,84	8,05
Minimum	25	75
Maksimum	58	100
Range	33	25

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, hasil data penelitian mengenai kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 16. Grafik Perbedaan data *Pre-test* dan *Post-test*

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam hal ini perhitungan uji normalitas menggunakan bantuan SPSS 25.0 dengan kriteria signifikansi 5% atau 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Passing</i> Bawah	<i>Pre-test</i>	,179	10	,200*	,886	10	,151
	<i>Post-test</i>	,233	10	,134	,902	10	,231

Menurut kaidah perhitungan uji normalitas jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai sig $> 0,05$ yang artinya data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis (H_a) yang diajukan dapat diterima. Dalam penelitian ini hipotesis (H_a) yang diajukan berbunyi “terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok”. Dalam hal ini pengujian hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) dengan signifikansi 5% atau 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test					
<i>Pre-test</i>	Mean	t_{tabel}	t_{hitung}	df	sig
<i>Post-test</i>	45	1,833	17,666	9	0,000

Berdasarkan hasil analisis data pada penggunaan media dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok diperoleh

nilai t_{hitung} (17,666) > t_{tabel} (1,833) dan nilai sig 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan kondisi sebelum dan setelah diberi perlakuan, itu artinya (H_a) yang diajukan dalam hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian, “terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok”.

C. Pembahasan

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dibatasi oleh net dan dimainkan di sebuah lapangan berbentuk persegi panjang dengan sebuah aturan permainan tertentu. Setiap tim berusaha mem-voli bola di udara dan menjatuhkannya di lapangan daerah lawan untuk mendapatkan poin. Kemudian untuk mendapatkan kemenangan setiap tim harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli, sebab teknik dasar adalah salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam satu permainan

Dalam permainan bola voli, *passing* bawah merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Karena *passing* bawah menentukan baik atau buruknya serangan maupun pertahanan dalam permainan bola voli. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok didapatkan hasil bahwasanya masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan *passing* bawah dengan baik. Kemudian, pada saat melakukan *passing* bawah sering kali terjadi kesalahan baik pada fase persiapan, pelaksanaan, maupun akhiran. Selain

itu, program latihan yang kurang sesuai dari guru (pelatih) mengakibatkan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga, kemauan siswa dalam menguasai gerakan *passing* bawah menjadi berkurang.

Menurut Suharno (1981: 1) latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Budiwanto (2013: 15) program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2009: 31-55) adalah sebagai berikut: (1) prinsip multilateral, (2) prinsip spesialisasi, (3) prinsip individual, (4) prinsip pengembangan model latihan, (5) prinsip pengembangan beban, (6) prinsip urutan beban latihan, dan (7) prinsip ringkasan dari konsep utama.

Wuest (dalam Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3)

Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan.

Latihan menggunakan media dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah dinding. Pada proses latihan tersebut peserta didik akan menganalisis kesalahan-kesalahan dalam gerakan *passing* bawah. Sehingga, apabila latihan menggunakan dinding telah selesai diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan *passing* bawah pada peserta didik (anak latih).

Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan kemampuan, minat, dan bakat peserta didik. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Adapun rincian jadwal penelitian di SMP Negeri 3 Muntok adalah sebagai berikut. Pada pertemuan ke-1 (3 Desember 2022) peneliti mengumpulkan data *pre-test* peserta ekstrakurikuler bola voli. Pada pertemuan ke-2 (6 Desember 2022) – pertemuan ke-15 (5 Januari 2023) peneliti memberikan *treatment* pada peserta ekstrakurikuler bola voli. Dan pada pertemuan ke-16 (7 Januari 2023) peneliti mengumpulkan data *post-test* peserta ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan analisis data statistik mengenai penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Muntok diperoleh nilai $t_{hitung} (17,666) > t_{tabel} (1,833)$, artinya terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola SMP Negeri 3 Muntok. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan dinding untuk meningkatkan hasil *passing* bawah mempunyai pengaruh yang signifikan.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti sudah berusaha untuk melakukan penelitian dengan semaksimal mungkin. Namun, dalam hal ini peneliti juga menyadari bahwa terdapat keterbatasan atau kekurangan di dalam penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Peneliti tidak dapat mengontrol subjek penelitian di luar kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga, kemungkinan terdapat beberapa siswa yang melakukan latihan *passing* bawah tanpa pengawasan peneliti.
2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini kurang sesuai jika digunakan untuk kebutuhan tes keterampilan dan ekstrakurikuler bola voli.
3. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat subjektif, karena peneliti tidak melibatkan guru atau pelatih lain untuk melakukan pengukuran.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis mendapatkan hasil, yaitu: latihan menggunakan dinding untuk meningkatkan hasil *passing* bawah terdapat pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut dibuktikan dengan analisis data menggunakan uji prasyarat dan pengujian hipotesis. Adapun hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu t_{hitung} 17,666 dan t_{tabel} 1,833. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} . Sehingga kesimpulan dalam penelitian ini “terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok”.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok”. Maka, implikasi yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan menggunakan dinding dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli.
2. Latihan menggunakan dinding dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu:

1. Bagi peserta didik, harus meningkatkan semangat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan mengikuti setiap tahapan latihan yang diberikan oleh guru/pelatih.
2. Bagi guru PJOK atau pelatih ekstrakurikuler, hendaknya membuat RPP atau program latihan yang mudah dipahami oleh peserta didik, seperti latihan menggunakan dinding untuk meningkatkan hasil *passing* bawah.
3. Bagi sekolah, perlu memberikan dukungan terhadap ekstrakurikuler bola voli mengingat banyaknya minat dan bakat yang terdapat di SMP Negeri 3 Muntok.
4. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya. Namun, dalam hal ini perlu dilakukan pengembangan terkait jenis penelitian, subjek, variabel, atau teknik analisis data dalam penelitian, sehingga penelitian itu dapat memberikan informasi yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A. A. S. (2021). Pengaruh Latihan *Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli*. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 112-118).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Baihaqi, A. (2021). *Pengaruh latihan single leg hop dan single leg side hop terhadap smash jump pada atlet bola voli junior putra MVC*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Ramdan Pelana, dkk.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Press.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Diana, W.A. (2020). *Pengaruh model pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing bawah bola voli*. Tesis Magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Guntur. (2019). *Asesmen otentik skill bola voli*. Yogyakarta: LPPM UNY

- Hamalik, O. (1992). *Administrasi dan Supervisi Pengembangan Kurikulum*. Bandung: Mandar Maji
- Jaedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimen. *Fakultas Teknik UNY*, 12.
- Juliantine, Tite dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung. FPOK UPI Bandung.
- Kemenpora. (2005). *Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*.
- Kemenpora. (2022). *Undang-Undang RI Nomor 11, Tahun 2022, tentang Keolahraagaan*.
- Muhendra, A, & Jabar, B. A. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Semarang: Unesa University Press.
- Mufarrikoh, Z. (2019). *Statistika pendidikan (Konsep sampling dan uji hipotesis)*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Muhajir., & Gunawan, A. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Muhajirin., & Panorama. M. (2017). *Pendekatan Praktis Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Nurhasan. (2011). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Ochtaviyani, V. D. (2020). *Pengaruh passing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Yogyakarta: Deepublish.

- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140-148.
- Pramana, D. L. (2013). *Penyusunan instrumen penilaian unjuk kerja passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Playen V tahun pelajaran 2012/2013*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya meningkatkan pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli dengan permainan bola pantul pada peserta didik kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1).
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- PBVSJ. (2021). *Peraturan bola voli resmi 2021-2024*. FIVB
- Saputra, I.C. (2022). *Pengaruh latihan dribbling smash sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sari, Y. E. P. (2019). Mengenal uji homogenitas sebagai pengujian asumsi dalam uji parametrik tertentu. *Artikel Asisten*.
- Sejati, N. W., Tomi, A., & Purnami, S. (2017). PENGARUH LATIHAN *PASSING* DIPANTULKAN KE DINDING TERHADAP HASIL TES KETERAMPILAN *PASSING* DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI PADA KELAS X1 DAN X2 SMA NEGERI 1 SAMPUNG KABUPATEN PONOROGO. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 180-191.
- Simanjuntak, V. G. (2011). *Analisis Sistem Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani SD*. Pontianak: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjung pura.
- Soemaryoto., & Nopembri, S. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Suardi, M. (2018). *Belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

- SUBANG, N. K. (2021). PENGARUH LATIHAN MEDIA DINDING TERHADAP PASSING BAWAH (EKSPERIMEN TERHADAP EKTRAKULIKULER DI SMPN 3 PUSAKA. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)* (Vol. 3, No. 1).
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhadi. (2004). *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suhadi., & Sujarwo. (2009). *Volley Ball for All (Bolavoli Untuk Semua)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suhardiono, A., Supriatna, E., & Purnomo, E. Pengaruh Media Dinding terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Passing Bawah* Permainan Bola Voli SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(11).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno H. P. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bola volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suherman. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukardi, D. S., & Sumiati, D. M. (1990). *Pedoman Praktis Bimbingan dan Penyuluhan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO*. Bandung: Remadja Karya Offset.

- Sukintaka. (2000). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sumaryoto., & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Suryabrata., & Sumadi. (2009). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryobroto, A. S. (2018). *Strategi dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syarief., A. H. (1995). *Pengenalan Kurikulum Sekolah dan Madrasah*. Bandung: Citra Umbara.
- Syarifudin., & Sohibul, M. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Pamulang: Ilmu Cemerlang Group.
- Trisna. E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Umar, H. (2012). Penelitian Kuantitatif (Langkah demi langkah). *Pelatihan Metodologi Penelitian Kopertis III, 1(2)*.
- Usman, M. U., & Setyowati, L. (1993) *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Victoria, A., et al. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga.
- Walpole, R. (2015). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Widaniati. (2014). *Peningkatan pembelajaran passing atas melalui media dinding pada siswa kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Bengkulu, Bengkulu.

- Widiyanto, A. M. (2013). *Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.
- Wiradiharja, S., & Syarifudin. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Yudhanti, D. (2020). *Pengaruh bermain bola melalui net terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Jatisawit*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi




FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Dherby Pradana



NIM : 19601244005

No	Judul	Permasalahan Singkat	Metode
1.	Pengaruh Penggunaan Media Dinding terhadap Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa Kelas VII SMP NEGERI 3 Muntok	Permainan bola voli adalah salah satu materi pelajaran yang diajarkan di SMP Negeri 3 Muntok. <i>Passing</i> bawah adalah salah satu teknik dasar yang diajarkan pada siswa kelas VII, namun dalam hal ini pengetahuan dan keterampilan peserta didik mengenai teknik dasar <i>passing</i> bawah masih kurang baik. Permasalahan : bagaimana pengaruh penggunaan media dinding terhadap teknik dasar <i>passing</i> bawah dalam pembelajaran bola voli	Kuantitatif
2.	Minat Peserta Didik terhadap Materi Pembelajaran Permainan Sepakbola di SMP Negeri 3 Muntok	Permainan sepakbola adalah salah satu materi permainan bola besar yang diajarkan di SMP Negeri 3 Muntok. Permainan sepakbola adalah olahraga yang cukup berprestasi di SMP Negeri 3 Muntok. Hal itu ditunjang dengan sarana dan prasarana yang memadai dan juga ditunjang oleh guru/pelatih yang cukup berkompeten. Namun, dalam hal ini minat peserta didik dalam pembelajaran permainan sepakbola belum diketahui. Permasalahan : bagaimana minat peserta didik terhadap mata pembelajaran permainan sepakbola di SMP Negeri 3 Muntok	Kuantitatif
3.	Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP dan SMA se-Kecamatan Muntok	Sarana dan prasarana adalah salah satu bagian terpenting dalam pembelajaran di sekolah. Sarana dan prasarana yang memadai sangat dibutuhkan oleh sekolah dalam usaha untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam pembelajaran penjas, ketersediaan sarana dan prasarana memegang peranan	Kuantitatif

Lampiran 2. Permohonan Izin Observasi

	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
<hr/>	
Nomor : B/275/UN34.16/DL.16/2022	5 Agustus 2022
Lampiran : -	
Hal : Permohonan Izin Observasi	
Yth . Kepala SMP Negeri 3 Muntok Jalan Pendidikan Komplek Unmet Muntok	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :	
Nama	: Dherby Pradana
NIM	: 19601244005
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi	: Senin - Kamis, 8 - 11 Agustus 2022
Judul / Keperluan	: PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA DINDING TERHADAP TEKNIK DASAR PASSING BAWAH DALAM PEMBELAJARAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 MUNTOK
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.	
 Wakil Dekan Bidang Akademik,	
	
Dip. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP. 19820815 200501 1 002	
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
8/5/2022, 10:56 AM	

Lampiran 3. Balasan Izin Observasi

**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA BARAT**
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 3 MUNTOK
TERAKREDITASI A

Jl. Pendidikan Kompleks Unit Metalurgi Muntok ☎ (0716) 2020068 ✉ 33312
Email: smpn3muntok@live.com

Nomor : 421/240/SMPN3Mtk/08/2022
Lampiran : -
Perihal : Pemberian izin

Kepada
Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
di-
Tempat

Assalaamu'alaikum warahmatullahi wa barakaatuh

Sehubungan dengan Surat Saudara nomor : B/275/UN34.16/DL.16/2022 tanggal 5 Agustus 2022 Hal Mohon Izin Observasi, pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan mengizinkan :


Nama : Dherby Pradana
Nomor induk Mahasiswa : 19601244005
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

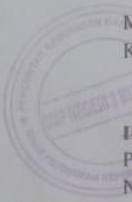
untuk melaksanakan kegiatan tersebut di SMP Negeri 3 Muntok pada tanggal 8 s.d. 11 Agustus 2022.

Adapun yang dapat kami informasikan kepada Saudara bahwa :

1. Guru PJOK di SMP Negeri 3 Muntok ada 2 orang .
2. Jumlah Siswa sebanyak 419 orang siswa terdiri dari 161 siswa kelas VII.
3. SMPN 3 Muntok memiliki 13 rombel tahun pelajaran 2022/2023

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Muntok, 6 Agustus 2022
Kepala SMP Negeri 3 Muntok

IBA SAERINA, S. Pd
Pembina, IV/a
NIP. 19720321 199703 2 003



Lampiran 4. Permohonan Izin 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/1043/UN34.16/PT.01.04/2022

1 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Kepala SMP Negeri 3 Muntok**
Jalan Pendidikan Komplek Unmet Muntok

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

Nama : Dherby Pradana
NIM : 19601244005
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA DINDING TERHADAP TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 MUNTOK
Waktu Penelitian : Kamis, 1 Desember 2022 s.d. Sabtu, 7 Januari 2023

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 5. Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA BARAT
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 3 MUNTOK
TERAKREDITASI A



Jl. Pendidikan Kompleks Unit Metalurgi Muntok ☎ (0716) 2020068 📠 33312
Email: smpn3muntok@live.com

Nomor : 421/ 277/SMPN3Mtk/12 /2022
Lampiran : -
Perihal : Pemberian izin

Kepada
Dekan Bidang Akademik
Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan
di-

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudara nomor : B/1043/UN34.16/PT.01.04/2022 tanggal 1 Desember 2022 Hal Izin Penelitian, pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan mengizinkan :

Nama : Dherby Pradana
NIM : 19601244005
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi-S1
untuk melaksanakan kegiatan tersebut di SMP Negeri 3 Muntok pada tanggal 1 Desember 2022 s.d. 7 Januari 2022 .

Adapun yang dapat kami informasikan kepada Saudara bahwa :

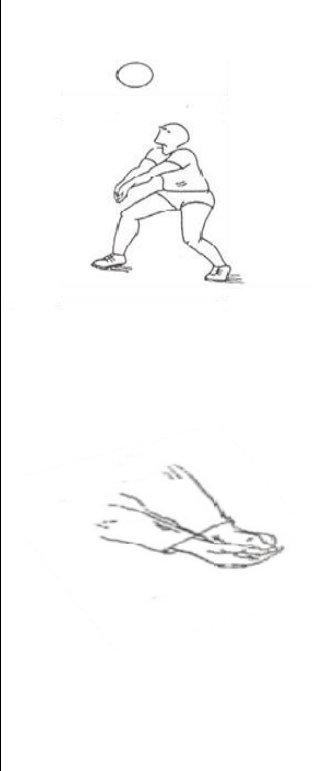

1. Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga di SMP Negeri 3 Muntok ada 2 orang .
2. Jumlah Siswa sebanyak 415 orang siswa terdiri dari 219 laki- laki dan 196 perempuan.
3. SMPN 3 Muntok memiliki 13 rombel tahun pelajaran 2022/2023


Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Muntok, 1 Desember 2022
Kepala SMP Negeri 3 Muntok

IDA AFRINA, S. Pd
Rombongan, IV/a
NIP. 19720321 199703 2 003

Lampiran 6. Indikator Teknik *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

Indikator	Deskripsi	Gambar
Fase Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> • Ambil sikap siap normal, kedua lutut ditekuk. • Badan dibongkokkan ke depan. • Salah satu kaki tumpu ada di depan, tergantung arah datangnya bola. • Berat badan menumpu pada telapak kaki depan. • Kaki dibuka selebar bahu (tidak terlalu rapat dan tidak terlalu lebar). • Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang. • Kedua lengan rapat membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus. • Pandangan ke arah bola. 	
Fase Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Terima bola, bola selalu dihadapi, tidak melakukan <i>passing</i> dari samping badan. • Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus. • Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan. • Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45⁰ dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu, gerakan berkesinambungan. 	

<p>Fase <i>Follow Through</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jari tangan tetap digenggam. • Siku tetap terkunci. • Landasan mengikuti bola ke sasaran. • Pindahkan berat badan ke arah sasaran. • Perhatikan bola bergerak. 	
-----------------------------------	--	---

(Sumber: Dhewa Leo Pramana, 2013: 29-30)

Lampiran 7. Tes Unjuk Kerja *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

No	Indikator	Deskripsi	Skor
			<ul style="list-style-type: none"> • Skor 4 : melakukan 4 deskripsi/ fase • Skor 3 : melakukan 3 deskripsi/ fase • Skor 2 : melakukan 2 deskripsi/ fase • Skor 1 : melakukan 1 deskripsi/ fase
1.	Fase Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> a. Kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan. b. Salah satu kaki tumpu ada di depan. c. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang. d. Kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus. 	
2.	Fase Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> a. Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu. b. Siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk. c. Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan. d. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45°. 	
3.	Fase <i>Follow through</i>	<ol style="list-style-type: none"> a. Jari tangan tetap digenggam. b. Siku tetap terkunci c. Landasan mengikuti bola ke sasaran. 	


		d. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.	
		Jumlah Skor Perolehan	
		Jumlah Skor Maksimal	12

Kriteria penilaian dapat dilakukan dengan rumus sebagai

berikut:
$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

(Sumber: Dhewa Leo Pramana, 2013: 31-32)

Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi

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

Nomor : 057/POR/X/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

20 Oktober 2022


Yth. Dr. Suhadi, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Dherby Pradana
NIM : 19601244005
Judul Skripsi : PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA DINDING TERHADAP
TEKNIK DASAR *PASSING* BAWAH DALAM PEMBELAJARAN
BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 MUNTOK

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.


Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 9. Program Latihan

KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 MUNTOK TAHUN AJARAN 2022/2023

Hari/Tanggal : Sabtu, 3 Desember 2022

Pertemuan Ke : 1

Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>XXX XXX XXX XXX XXX</p> <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. Kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan diri kepada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai permainan bola voli dan kegiatan yang akan dilakukan selama 16 kali pertemuan. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memanggil satu per satu peserta ekstrakurikuler, kemudian melakukan <i>pre-test</i> berdasarkan tes unjuk kerja <i>passing</i> bawah.

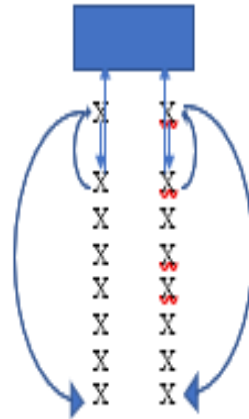
	<p>2. Peneliti menilai kemampuan peserta ekstrakurikuler mengenai teknik dasar <i>passing</i> bawah.</p> <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	---

Hari/Tanggal : Selasa, 6 Desember 2022

Pertemuan Ke : 2

Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (<i>saf</i>). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama.

Kegiatan Inti:



Penutup:

P

XXXXXX
XXXXXX
XXXXXX

2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik.

3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-2.

4. Peneliti memimpin pemanasan statis (*stretching*) dan dinamis (*jogging*).

Kegiatan Inti (50 Menit)

1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar).

2. Peneliti meminta salah satu peserta ekstrakurikuler untuk berdiri menghadap barisan.

3. Peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan) melakukan lemparan ke peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar). Kemudian, Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan *passing* bawah ke arah dinding.

4. Setelah, peserta ke-1 (yang berdiri berbanjar) menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-1 bertugas menjadi pelempar bola dan peserta ke-2 melakukan *passing* bawah ke arah dinding. Sedangkan, peserta

	<p>yang menjadi pelempar bola ke-1 pindah ke barisan paling belakang dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Repetisi: 3 – 3 – 3 – 3- Set: 3- Pemulihan antar repetisi: 1 menit- Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik.2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan.3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	---

Haji/Tanggal : Kamis, 8 Desember 2022

Pertemuan Ke : 3

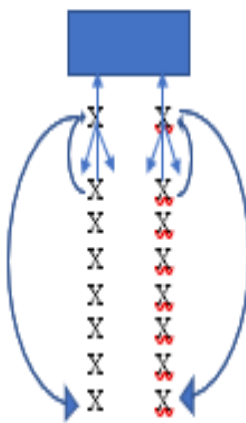
Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p> <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama.2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik.3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-3.4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar).2. Peneliti meminta salah satu peserta ekstrakurikuler untuk berdiri menghadap barisan.3. Peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan) melakukan lemparan ke peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar). Kemudian,

	<p>Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding.</p> <p>4. Setelah, peserta ke-1 (yang berdiri berbanjar) menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-1 bertugas menjadi pelempar bola dan peserta ke-2 melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Sedangkan, peserta yang menjadi pelempar bola ke-1 pindah ke barisan paling belakang dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 4 – 4 – 4 (Jarak dekat, menengah, dan jauh). - Set: 3 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan
--	---

	<p>kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	--

Hari/Tanggal : Sabtu, 10 Desember 2022

Pertemuan Ke : 4

Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p> 	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-4. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar).

<p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>2. Peneliti meminta salah satu peserta ekstrakurikuler untuk berdiri menghadap barisan.</p> <p>3. Peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan) melakukan lemparan menyamping peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar). Kemudian, Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding.</p> <p>4. Setelah, peserta ke-1 (yang berdiri berbanjar) menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-1 bertugas menjadi pelempar bola dan peserta ke-2 melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Sedangkan, peserta yang menjadi pelempar bola ke-1 pindah ke barisan paling belakang dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 4 - 4 - 4 - Set: 3 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p>
--	---

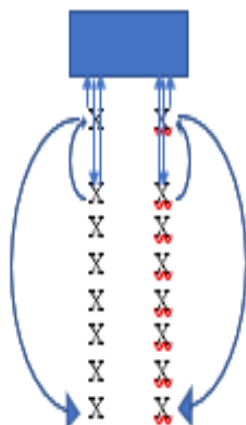
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik 4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	---

Hari/Tanggal : Selasa, 13 Desember 2022

Pertemuan Ke : 5

Formasi (Gambar)	Keterangan
Pendahuluan: <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik.

Kegiatan Inti:



Penutup:

p

XXXXXX
XXXXXX
XXXXXX

3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-5.

4. Peneliti memimpin pemanasan statis (*stretching*) dan dinamis (*jogging*).

Kegiatan Inti (50 Menit)

1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar).

2. Peneliti meminta salah satu peserta ekstrakurikuler untuk membantu melempar bola ke arah dinding.

3. Peserta ekstrakurikuler (pembantu) melakukan lemparan ke arah dinding. Kemudian, Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan *passing* bawah ke arah dinding dari hasil lemparan ke arah dinding tersebut.

4. Setelah, peserta ke-1 (yang berdiri berbanjar) menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-1 bertugas menjadi pelempar bola dan peserta ke-2 melakukan *passing* bawah ke arah dinding. Sedangkan, peserta yang menjadi pelempar bola ke-1 pindah ke barisan paling belakang dan begitu seterusnya.

	<p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 4 – 4 – 4 - Set: 3 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali di bariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik 4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	--

Hari/Tanggal : Kamis, 15 Desember 2022

Pertemuan Ke : 6

Formasi (Gambar)	Keterangan
Pendahuluan:	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian

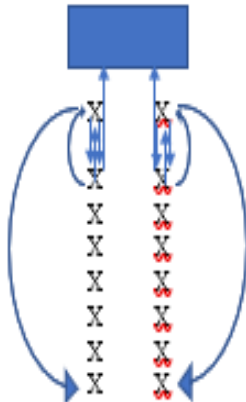
P	
XXXXXX XXXXXX XXXXXX	
Kegiatan Inti:	
	<p>peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama.</p> <p>2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik.</p> <p>3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-6.</p> <p>4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>).</p> <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <p>1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar). Namun, pada kali ini posisi menyamping dari arah tembok.</p> <p>2. Peneliti meminta salah satu peserta ekstrakurikuler untuk berdiri menghadap barisan.</p> <p>3. Peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan) melakukan lemparan ke peserta ekstrakurikuler. Kemudian, Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. (Dalam posisi menyamping kanan/kiri)</p>
Penutup:	
P	
XXXXXX XXXXXX XXXXXX	

	<p>4. Setelah, peserta ke-1 (yang berdiri berbanjar) menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-1 bertugas menjadi pelempar bola dan peserta ke-2 melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Sedangkan, peserta yang menjadi pelempar bola ke-1 pindah ke barisan paling belakang dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 4 - 4 - 4 - 4 - Set: 3 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik 4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian
--	--

	Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	---

Hari/Tanggal : Sabtu, 17 Desember 2022

⊕ Pertemuan Ke : 7

Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-7. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar). 2. Peneliti meminta salah satu peserta ekstrakurikuler untuk berdiri menghadap barisan.

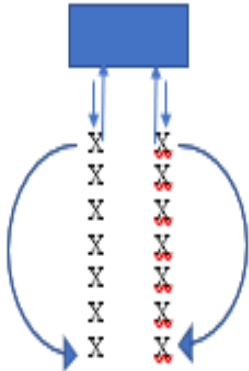
	<p>3. Peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan) melakukan lemparan ke peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar). Kemudian, Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan <i>passing</i> bawah kembali ke peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan). Peserta ekstrakurikuler (yang menghadap barisan) melakukan lemparan ke peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar). Kemudian, Peserta ekstrakurikuler (yang berdiri berbanjar) melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding.</p> <p>4. Setelah, peserta ke-1 (yang berdiri berbanjar) menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-1 bertugas menjadi pelempar bola dan peserta ke-2 melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Sedangkan, peserta yang menjadi pelempar bola ke-1 pindah ke barisan paling belakang dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 3 – 3 – 3 – 3 - Set: 3 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit
--	---

	<p>- Pemulihan antar set: 3 - 5 menit</p> <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik 4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	--

Hari/Tanggal : Selasa, 20 Desember 2022

Pertemuan Ke : 8

Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama.

<p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p>p</p> <p>XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-8. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (<i>banjar</i>). 2. Peserta ke-1 melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding (dari hasil pantulan ke arah dinding). 3. Setelah, peserta ke-1 menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-2 yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya. <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 5 – 5 – 5 - Set: 5 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p>
--	---

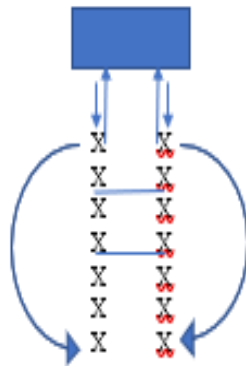
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik 4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	---

Hari/Tanggal : Kamis, 22 Desember 2022

Pertemuan Ke : 9

Formasi (Gambar)	Keterangan
Pendahuluan: <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik.

Kegiatan Inti:



Penutup:

P

XXXXXXXX
XXXXXXXX
XXXXXXXX

3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-9.

4. Peneliti memimpin pemanasan statis (*stretching*) dan dinamis (*jogging*).

Kegiatan Inti (50 Menit)

1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar).

2. Peserta ke-1 melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan *passing* bawah ke arah dinding (dari hasil pantulan ke arah dinding).

3. Setelah, peserta ke-1 menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-2 yang melakukan *passing* bawah dan begitu seterusnya.

Dosis:

- Repetisi: 4 - 4 - 4 (Jarak dekat, menengah, dan jauh)

- Set: 4

- Pemulihan antar repetisi: 1 menit

- Pemulihan antar set: 3 - 5 menit

Penutup (15 Menit)

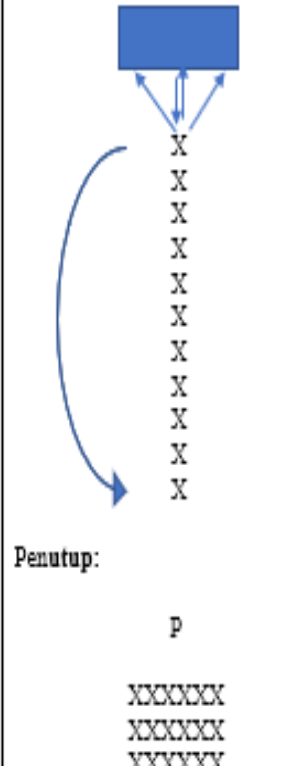
1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik.

	<p>2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan.</p> <p>3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	---

Hari/Tanggal : Sabtu, 24 Desember 2022

Pertemuan Ke : 10

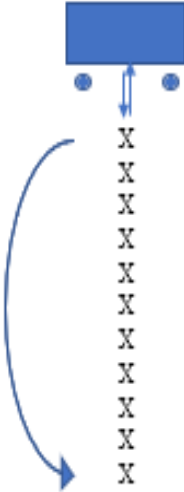
Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <p>1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama.</p> <p>2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik.</p> <p>3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-10.</p>

<p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p>p</p> <p>XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>).</p> <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 1 barisan (banjar). 2. Peserta ke-1 melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding/ke arah target sasaran (Target samping kiri, tengah, dan samping kanan). 3. Setelah, peserta ke-1 menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-2 yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya. <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 3 – 3 – 3 - Set: 4 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang
---	---

	<p>dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	---

Hari/Tanggal : Selasa, 27 Desember 2022

Pertemuan Ke : 11

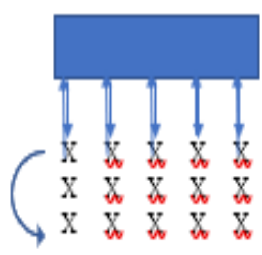
Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p> 	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-11. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p>

<p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 1 barisan (banjar). 2. Pada pertemuan kali ini peneliti menyediakan sebuah tong yang akan digunakan sebagai target pantulan bola. Jadi, peserta didik akan melempar bola ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Namun, dalam hal ini peserta ekstrakurikuler harus menyesuaikan dengan sudut pantulan bola. 3. Setelah, peserta ke-1 menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-2 yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya. <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 4 – 4 – 4 - Set: 4 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan.
---	---

	<p>3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	--

Hari/Tanggal : Kamis, 29 Desember 2022

Pertemuan Ke : 12

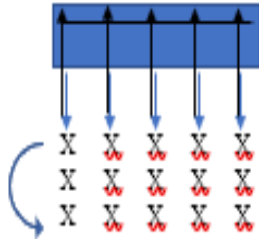
Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-12. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>).

	<p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 3 barisan (saf). 2. Dalam satu saf terdiri dari 3 – 5 peserta ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler yang menempati barisan pertama melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. 3. Setelah, barisan pertama menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya barisan yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya. <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 5 – 5 – 5 - Set: 5 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan
--	---

	<p>kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	--

Hari/Tanggal : Sabtu, 31 Desember 2022

✚ Pertemuan Ke : 13

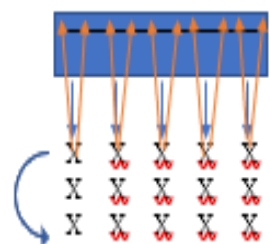
Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-13. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 3 barisan (saf).

	<p>2. Dalam satu saf terdiri dari 3 – 5 peserta ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler yang menempati barisan pertama melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Namun, dalam hal ini <i>passing</i> bawah yang dihasilkan harus berada di atas garis yang telah ditentukan.</p> <p>3. Setelah, barisan pertama menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya barisan yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 5 – 5 – 5 - Set: 5 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan
--	---

	<p>kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	--

Hari/Tanggal : 3 Januari 2022

Pertemuan Ke : 14

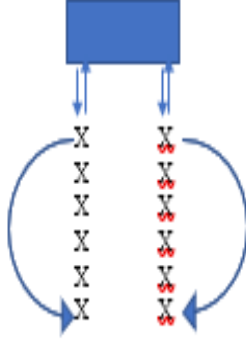
Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-14. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 3 barisan (saf).

	<p>2. Dalam satu saf terdiri dari 3 – 5 peserta ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler yang menempati barisan pertama melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding. Dalam hal ini <i>passing</i> bawah yang dilakukan harus berada di atas garis yang telah ditentukan dan mengarah pada target sasaran.</p> <p>3. Setelah, barisan pertama menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya barisan yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 3 – 3 – 3 – 3 - Set: 5 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <p>1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik.</p> <p>2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan.</p> <p>3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini</p>
--	--

	<p>sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p> <p>4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.</p>
--	---

Hari/Tanggal : Kamis, 5 Januari 2022

Pertemuan Ke : 15


Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p>  <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka kegiatan ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-15. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p>

	<p>1. Peneliti membagi peserta ekstrakurikuler menjadi 2 barisan (banjar).</p> <p>2. Peserta ke-1 melakukan lemparan ke arah dinding, kemudian melakukan <i>passing</i> bawah ke arah dinding sebanyak-banyaknya dalam 1 menit</p> <p>3. Setelah, peserta ke 1 menyelesaikan repetisi pertama, maka selanjutnya peserta ke-2 yang melakukan <i>passing</i> bawah dan begitu seterusnya.</p> <p>Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetisi: 10 - 30 kali (1 menit) - Set: 5 - Pemulihan antar repetisi: 1 menit - Pemulihan antar set: 3 - 5 menit <p>Penutup (15 Menit)</p> <p>1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik.</p> <p>2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan.</p> <p>3. Peneliti melakukan evaluasi terkait kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada pertemuan kali ini sekaligus memberikan penghargaan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik</p>
--	--

	4. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Kemudian Peneliti membubarkan barisan peserta didik.
--	---

Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Januari 2022

Pertemuan Ke : 16

Formasi (Gambar)	Keterangan
<p>Pendahuluan:</p> <p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Kegiatan Inti:</p> <p style="text-align: center;">P</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>XXX XXX XXX XXX XXX</p> <p>Penutup:</p> <p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan peserta didik dengan 2 – 3 barisan (saf). Kemudian peneliti membuka ekstrakurikuler dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan melakukan doa bersama. 2. Peneliti memeriksa kehadiran peserta didik sekaligus memeriksa kesehatan peserta didik. 3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai permainan bola voli dan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan ke-16. 4. Peneliti memimpin pemanasan statis (<i>stretching</i>) dan dinamis (<i>jogging</i>). <p>Kegiatan Inti (50 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memanggil satu per satu peserta ekstrakurikuler, kemudian melakukan <i>post-test</i> berdasarkan tes unjuk kerja <i>passing</i> bawah.

	<p>2. Peneliti menilai kemampuan peserta ekstrakurikuler mengenai teknik dasar <i>passing</i> bawah.</p> <p>Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta ekstrakurikuler kembali dibariskan seperti semula dan peneliti mengecek kelengkapan peserta didik. 2. Peserta ekstrakurikuler melakukan pendinginan. 3. Menutup kegiatan ekstrakurikuler dengan berdoa dan salam. Sekaligus mengucapkan terima kasih kepada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. 4. Peneliti membubarkan peserta ekstrakurikuler. Kemudian, menutup pertemuan ke-16 dengan sesi foto bersama.
--	---

Lampiran 10. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Jenis Kelamin: Putra

No	Nama	3/12	6/12	8/12	10/12	13/12	15/12	17/12	20/12	22/12	24/12	27/12	29/12	31/12	3/1	5/1	7/1
1.	Abang Rama Alfaro	✓	✓	I	✓	I	✓	✓	✓	I	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
2.	Ahmad Faisal	✓	✓	✓	✓	✓	I	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	I	✓	✓
3.	Ahmad Zikri	✓	✓	✓	-	✓	✓	I	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Azriel Aditya	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Erik Fajar P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	I	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
6.	Jascha Hasianda	✓	✓	-	✓	I	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	I	✓	✓	✓
7.	M Raihan Apriliano	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	I	✓	✓	✓	-	✓	I	✓	✓
8.	M Farhan	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	I	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
9.	Novren	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	Rafi Fauzan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 11. Data *Pre-test* & *Post-test* Ekstrakurikuler Bola Voli

Data *pre-test* ekstrakurikuler bola voli (putra) tahun ajaran 2022/2023

No	Indikator	Deskripsi	Nama Peserta									
			ARA	AF	AZ	AA	EF	JH	MF	MR	N	RF
1.	Fase Persiapan	<p>a. Kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan.</p> <p>b. Salah satu kaki tumpu ada di depan.</p> <p>c. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang.</p> <p>d. Kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus.</p>	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2
2.	Fase Pelaksanaan	<p>a. Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu.</p>	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1

		b. Siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk. c. Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan. d. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45°.										
3.	<i>Fase Follow through</i>	a. Jari tangan tetap digenggam. b. Siku tetap terkunci c. Landasan mengikuti bola ke sasaran. d. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2
Jumlah Skor Perolehan			4	5	6	3	3	5	7	7	7	5
Jumlah Skor Maksimal			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor Akhir			33	41	50	25	25	41	58	58	58	41

Kriteria penilaian dapat dilakukan dengan rumus sebagai

berikut:
$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Data *post-test* ekstrakurikuler bola voli (putra) tahun ajaran 2022/2023

No	Indikator	Deskripsi	Nama									
			ARA	AF	AZ	AA	EF	JH	MF	MR	N	RF
1.	Fase Persiapan	<p>a. Kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan.</p> <p>b. Salah satu kaki tumpu ada di depan.</p> <p>c. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang.</p> <p>d. Kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus.</p>	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
2.	Fase Pelaksanaan	<p>a. Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak</p>	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3

		<p>pada persendian bahu.</p> <p>b. Siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk.</p> <p>c. Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan.</p> <p>d. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45⁰.</p>										
3.	<i>Phase Follow through</i>	<p>a. Jari tangan tetap digenggam.</p> <p>b. Siku tetap terkunci</p> <p>c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.</p> <p>d. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.</p>	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
Jumlah Skor Perolehan			10	11	10	10	9	10	11	12	12	11
Jumlah Skor Maksimal			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor Akhir			83	91	83	83	75	83	91	100	100	91

Kriteria penilaian dapat dilakukan dengan rumus sebagai

berikut:
$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Lampiran 12. Uji Normalitas

Case Processing Summary							
	Tes	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Passing</i>	<i>Pre-test</i>	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
<i>Bawah</i>	<i>Post-test</i>	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives					
	Tes			Statistic	Std. Error
<i>Passing</i> <i>Bawah</i>	<i>Pre-test</i>	Mean		43,00	4,061
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33,81	
			Upper Bound	52,19	
		5% Trimmed Mean		43,17	
		Median		41,00	
		Variance		164,889	
		Std. Deviation		12,841	
		Minimum		25	
		Maximum		58	
		Range		33	
		Interquartile Range		27	
		Skewness		-,146	,687
		Kurtosis		-1,335	1,334
	<i>Post-test</i>	Mean		88,00	2,547
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	82,24	
			Upper Bound	93,76	
		5% Trimmed Mean		88,06	
Median		87,00			
Variance		64,889			

		Std. Deviation	8,055	
		Minimum	75	
		Maximum	100	
		Range	25	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	,223	,687
		Kurtosis	-,567	1,334

Tests of Normality							
	Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Passing</i>	<i>Pre-test</i>	,179	10	,200*	,886	10	,151
<i>Bawah</i>	<i>Post-test</i>	,233	10	,134	,902	10	,231

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre-test Passing Bawah</i>	43,00	10	12,841	4,061
	<i>Post-test Passing Bawah</i>	88,00	10	8,055	2,547

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Pre-test Passing Bawah & Post-test Passing Bawah</i>	10	,797	,006

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pre-test Passing Bawah - Post-test Passing Bawah</i>	-45,000	8,055	2,547	-50,762	-39,238	-17,666	9	,000

Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan



