

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI I SRANDAKAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Oleh:
MEGA SRI UTAMI
NIM 19601244025**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI I SRANDAKAN**

Oleh
Mega Sri Utami
NIM 19601244025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan.

Penelitian ini merupakan deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan yang berjumlah 29 responden yang terdiri dari 17 peserta didik putra dan 12 peserta didik putri. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Passing* Bawah (*Brumbach forearm pass wall-volley test*), dan *Passing* Atas (*AAHPER face pass wall-volley test*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase.

Hasil penelitian di peroleh tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik sebanyak 11 peserta didik (37,93%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 8 peserta didik (27,59%), pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (24,14%), pada kategori kurang sekali sebanyak 3 peserta didik (10,34%) dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali. Tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan sebagian besar peserta didik memperoleh kategori kurang sebanyak 10 peserta didik (34,48%), selanjutnya pada kategori baik dan sedang masing-masing sebanyak 8 peserta didik (27,59%), pada kategori baik sekali sebanyak 2 peserta didik (6,90%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 1 peserta didik (3,45%).

Kata kunci: Bola Voli, Kemampuan *Passing* Atas, *Passing* Bawah

LEVEL OF FOREARM PASSING SKILLS AND OVERHEAD PASSING SKILLS OF THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

Abstract

This research aims to determine the level of forearm passing skills and overhead passing skills of the volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Srandakan (Srandakan 1 High School).

This research was a descriptive study using a survey method with the data collection techniques used tests. The research subjects were the volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Srandakan, totaling 29 respondents consisted of 17 male students and 12 female students. The research instruments were the forearm passing (Brumbach forearm pass wall-volley test), and overhead passing (AAHPER face pass wall-volley test). The data analysis technique used the descriptive percentage analysis.

The results of the research show that the level of forearm passing skills of volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Srandakan, most of the students are in the high level for about 11 students (37.93%), followed by 8 students (27.59%) in the low level, in the medium level for about 7 students (24.14%), in the very low level for about 3 students (10.34%) and there is no any students in the very high level. The level of overhead passing skills of volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Srandakan, most of the students are in the low level, with 10 students (34.48%), then in the high and medium levels for about 8 students each (27.59%), in the very high level for about 2 students (6.90%), and in the very low level for about 1 student (3.45%).

Keywords: Volleyball, Forearm Passing Skills, Overhead Passing

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mega Sri Utami

NIM :19601244025

Program Studi : Pendidikan Jasamani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi :Tingkat Kemampuan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Srandakan

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

Yogyakarta, 7 Desember 2023

Yang menyatakan,



Mega Sri Utami
NIM. 19601244025

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI I SRANDAKAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MEGA SRI UTAMI
NIM 19601244025**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 Desember 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI I SRANDAKAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MEGA SRI UTAMI
NIM 19601244025**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 22 Desember 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or (Ketua Tim Penguji)		15-01-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		15-01-2024
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or (Penguji Utama)		8-02-2024

Yogyakarta, 16 Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP.198306362008121002

MOTTO

Jika orang lain bisa, maka aku harus bisa!

(Mega Sri Utami)

Kegagalan bukanlah sebuah akhir, tetapi awalan untuk kita bangkit

(Mega Sri Utami)

Jangan khawatir dengan penilaian manusia, kita tidak akan bisa menyenangkan semua orang pasti akan ada orang yang tidak suka sama kita, udah berbuat baik tapi masih saja ada yang tidak suka sama kita.

Belajarlh dari matahari yang setiap pagi selalu menampilkan yang terindah walaupun banyak orang yang melewatkannya, sibuk saja dengan kebaikan-kebaikan dan kita yakin setiap kebaikan pasti balasannya kebaikan juga.

(Ust. Hilman Fauzi)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tuaku terutama Ibu Ngatini, Kakek dan Nenek yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat dan dukungan yang tiada henti sampai saat ini. Terimakasih sudah bekerja keras dan berusaha untuk memberikan yang terbaik.
2. Kakakku David Saputra, Handi Irawan dan Bayu Santoso yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Srandakan” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahamd Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M. Pd. selaku Ketua Departemen POR beserta staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd, M.Or. Selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan waktu, ilmu, dan tenaganya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Tri Lestari, S.Pd M.Pd. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

5. Dosen Penguji Tugas Akhir Skripsi yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru PJOK dan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberi bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tuga Akhir Skripsi ini.
7. Untuk Alif Faisal Geraldi yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi dan memberi bantuan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih sudah senantiasa menemani di setiap proses perjalanan hidupku.
8. Teman-teman PJKR E 2019 yang memberikan semangat serta bantuan selama perkuliahan serta dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat di sebutkan disini atas bantuan dan perhatian selama prosen Tugas Akhir Skripsi.

Semoga segala bantuan dan perhatian yang telah di berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat serta mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 7 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Mega Sri Utami
NIM. 19601244025

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Kemampuan.....	11
2. Hakikat Bola Voli.....	15
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah.....	26
4. Hakikat <i>Passing</i> Atas	30
5. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli.....	33
6. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Srandakan.....	34
7. Faktor Pendukung Latihan Ekstrakurikuler Bola Voli.....	35
8. Karakteristik Peserta didik SMA.....	39
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	42
C. Kerangka Berfikir.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Jenis atau Desain Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
D. Definisi Operasional Variabel.....	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	49
1. Instrumen Penelitian.....	49
2. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	53
G. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	64

C. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi Penelitian.....	71
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	46
Tabel 2. Tabel penilaian <i>Brumbach forearm pass wall-volley test</i>	51
Tabel 3. Tabel penilaian <i>AAPHER face pass wall-volley test</i> (tes <i>passing</i> atas) .	53
Tabel 4. Daftar Validitas dan Reliabilitas	53
Tabel 5. Tabel Pengkategorian.....	55
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta didik Putra. 57	
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta didik Putri . 58	
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	59
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta didik Putra 61	
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta didik Putri ... 62	
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bola Voli	16
Gambar 2. Gerakan Servis Bawah	19
Gambar 3. Gerakan Servis Atas	20
Gambar 4. Gerakan <i>Passing</i> Atas	22
Gambar 5. Gerakan <i>Passing</i> Bawah	23
Gambar 6. Gerakan <i>Smash</i>	24
Gambar 7. Gerakan saat Melakukan <i>Block</i>	25
Gambar 8. Rangkaian gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	27
Gambar 9. Posisi Jari saat <i>Passing</i> Bawah.....	28
Gambar 10. Gerakan <i>Passing</i> Atas	30
Gambar 11. Instrumen <i>Passing</i> Bawah.....	51
Gambar 12. Instrumen <i>Passing</i> Atas.....	52
Gambar 13. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta didik Putra	57
Gambar 14. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta didik Putri	59
Gambar 15. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta didik	60
Gambar 16. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta didik Putra	61
Gambar 17. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta didik Putri	63
Gambar 18. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta didik.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	78
Lampiran 2. Surat Izin Observasi	79
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 4. Data Penelitian.....	81
Lampiran 5. Frekuensi Data.....	85
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi.....	89
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan yang berkualitas dapat memberikan kontribusi yang besar dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan nasional , pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU No.20 Tahun 2003).

Pendidikan bisa di dapatkan melalui jalur pendidikan formal seperti sekolah. Sekolah merupakan suatu lembaga atau bangunan yang di gunakan untuk aktivitas belajar mengajar sesuai dengan jenjang pendidikannya seperti sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA). Banyak mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah salah satunya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Dalam

pembelajaran pendidikan jasmani aspek psikomotor merupakan tujuan utama yang akan dicapai tanpa mengabaikan aspek-aspek pendidikan yang lain seperti aspek kognitif, afektif dan sosial (Supriyadi, 2018). PJOK juga memiliki harapan atau tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga, mengembangkan keterampilan sosial, sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama dan percaya diri, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih (Mahfud et al., 2020).

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

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang di lakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik di laksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan dari berbagai bidang studi (Rianti et al., 2021). Kegiatan ekstrakurikuler ini bukan hanya sekedar alat untuk mengisi waktu luang saja,

melainkan sudah menuntut adanya kualitas prestasi peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda seperti perbedaan kemampuan, minat dan bakat. Di harapkan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler ini akan membawa banyak manfaat bagi peserta didik. Antara kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler sesungguhnya tidak dapat di pisahkan dan memiliki tujuan dan manfaat yang berbeda-beda. Kegiatan tersebut saling melengkapi atau penguat untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum. Jadi dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah atau tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi peserta didik baik di bidang sains, seni, dan olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Srandakan memiliki beberapa cabang olahraga, seperti basket, voli, sepak bola dan gulat. Bola Voli merupakan salah satu dari sekian banyak kegiatan ekstrakurikuler yang peminatnya cukup banyak dan cukup di gemari di kalangan peserta didik sekolah baik dari kelas VII, VIII, dan IX. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya di lakukan 1 kali dalam seminggu dan di laksanakan setiap hari rabu pukul 16.00 – 18.00 WIB setelah jam pelajaran telah selesai di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Srandakan.

Bola voli merupakan suatu permainan yang di mainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, di mana daerah masing-masing tim dibatasi oleh

net. Cara bermain permainan bola voli itu sendiri cukup sederhana yaitu hanya memantulkan bola kepada teman sendiri dan memukul bola menyeberangi jaring net kepada lawan. Permainan ini menawarkan kesempatan bagi peserta didik untuk berkompetisi dalam turnamen dan pertandingan baik di tingkat sekolah maupun di luar sekolah. Olahraga bola voli sering dipertandingkan dan selalu dimasukkan dalam multieven contohnya Pekan Olahraga Nasional, Pekan Olahraga Pelajar bahkan Olimpiade.

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks dan tidak mudah di lakukan oleh setiap orang. Bola voli di mainkan oleh dua regu yang terdiri dari 6 pemain dalam satu tim. Akan tetapi tidak semua yang bermain voli dapat dikatakan pandai atau menguasai teknik dalam permainan bola voli tersebut. Karena, di dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua teknik dasar yang ada. Oleh karena itu, peserta didik dituntut untuk bisa melakukan gerakan teknik dasar permainan bola voli agar dapat memainkannya dengan baik. Adapun teknik dasar yang harus di kuasai adalah *service*, *passing*, *smash*, dan *block*.

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli yang sangat penting untuk di kuasai oleh seorang pemain. *Passing* yang paling sering di gunakan untuk menerima servis atau *recieve* adalah *passing* bawah. *Passing* yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun dan membangun sebuah serangan , sebab tanpa menerima bola *service* dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat

kecil. Apabila dalam melakukan *passing* kurang akurat maka hasil pukulannya tidak bisa mematikan lawan sehingga kesempatan memperoleh poin lebih kecil. Untuk bertahan atau *devense* serta membangun serangan yang mantap dan kokoh juga membutuhkan *passing* yang baik dan akurat, karena teknik yang tepat untuk menerima dan mengumpan bola ke toser yaitu posisi tangan yang kuat, rapat dan harus selalu di bawah bola dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan bola yang baik dan kesempatan melakukan spike untuk mendapatkan poin. Adapun contoh teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Passing bawah adalah sebuah gerakan atau teknik menerima bola menggunakan kedua tangan (Tawakal, 2020: 43). Teknik ini merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan peserta didik atau pemain pemula, karena teknik ini memiliki beberapa keuntungan antara lain untuk menerima pukulan keras dan menerima *servise*. *Passing* bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioper atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain sikap awal, perkenaan bola pada tangan dan gerakan lanjutan. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya guna menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna. *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang memiliki resiko cedera rendah dibanding teknik *passing* atas.

Passing atas merupakan gerakan mengoper dan menerima bola yang dilakukan dengan kedua tangan di atas kepala. Teknik *passing* bawah merupakan teknik yang harus dikuasai para pemain. Teknik ini bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan ke arah seorang pemain. *Passing* atas dapat pula dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan. Teknik *passing* atas yang dilakukan dengan baik dan benar dapat mengelabui lawan sehingga menguntungkan bagi tim.

Berdasarkan hasil wawancara pada pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan yakni dengan Bapak Farid program latihan yang diterapkan di SMA N 1 Srandakan meliputi latihan fisik, teori dan keterampilan. Peserta didik baik putra maupun putri masih ada yang kurang dalam menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli salah satunya teknik *passing* bawah dan *passing* atas. Hal itu terlihat pada saat permainan dimulai tim a melawan tim b, tim a mendapatkan servis duluan, dan tim b otomatis sebagai penerima servis. Untuk menerima servis pemain biasanya menggunakan teknik *passing* bawah agar lebih mudah dijangkau. Tapi kenyataan di lapangan peserta ekstrakurikuler yang menerima bola dari lawan masih belum bisa ataupun gagal dalam menggunakan teknik *passing* bawah dengan baik dan benar karena bola yang diumpangkannya juga kurang akurat dan pada saat menerima bola posisi kedua tangan di tekuk pada siku dan tidak lurus. Ada beberapa penerimaan bola berhasil juga, tetapi dilihat saat akan melakukan *smash* masih gagal, dikarenakan peserta didik masih belum menguasai *passing*

atas dengan baik dan benar untuk memberi umpan *smash* kepada teman satu timnya di karenakan posisi kedua tangan pada saat melakukan *passing* atas terlalu kebawah tidak berada di atas kepala.

Sejarah tim bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan pernah menjuarai pertandingan di tingkat kecamatan, yg di ikuti oleh peserta dari tingkat SD, SMP dan SMA. SMA Negeri 1 Srandakan belum mampu menjuarai pertandingan di tingkat kabupaten. Hal tersebut bisa disebabkan oleh penguasaan teknik dasar yang kurang baik dan benar, karena penguasaan teknik dasar bisa menjadi salah satu unsur yang menentukan menang dan kalahnya suatu regu dalam pertandingan selain unsur kondisi fisik ataupun taktik, di samping itu pelatih tim bola voli SMA Negeri 1 Srandakan terlihat kurang maximal dalam melatih timnya dan program latihan kurang terprogram dengan baik, sehingga latihan tidak berjalan dengan semestinya.

Pihak guru sekaligus pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan belum pernah melakukan pengukuran terhadap tingkat kemampuan bermain bola voli peserta ekstrakurikuler, khususnya *passing* bawah dan *passing* atas. Sehingga tingkat kemampuan peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Srandakan belum di ketahui. Berdasarkan hasil pemaparan guru sekaligus pelatih ekstrakurikuler di SMA N 1 Srandakan, peserta didik sebelumnya sudah mendapat materi atau latihan *passing* bawah dan *passing* atas di tingkat SD dan SMP, dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Srandakan bertujuan untuk menyempurnakan gerak dasar keterampilan permainan bola voli khususnya *passing* bawah dan *passing* atas.

Setiap peserta didik memahami materi atau latihan dengan cara yang berbeda-beda, sehingga kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas setiap peserta didik berbeda-beda. Memahami materi atau melakukan latihan apabila dilakukan satu kali dalam seminggu maka kemampuan yang dimiliki peserta didik juga kurang maksimal. Namun terdapat beberapa siswa yang memiliki keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas dengan menggunakan teknik yang baik dan benar. Tes ini diharapkan dapat dikuasai dengan baik oleh peserta didik tim bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan, bisa memberi manfaat, dan pengetahuan kepada peserta didik tentang tingkat kemampuan bermain bola voli, serta memberikan motivasi untuk menjadi bahan perbaikan diri agar dapat bermain bola voli dengan lebih baik di kemudian hari.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dalam latar belakang masalah di atas, untuk menjawab permasalahan yang terdapat pada latar belakang, penulis mengajukan penelitian dengan judul “Tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut;

1. Masih ada peserta didik ekstrakurikuler yang belum bisa melakukan *passing* bawah dan *passing* atas.
2. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan belum menunjukkan hasil yang optimal.

3. Belum di ketahui tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Srandakan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dalam skripsi ini difokuskan pada penguasaan kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas. Maka penulis merumuskan masalah peneliti sebagai berikut :

1. Seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan?
2. Seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan.
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti ini dapat di gunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan , dan dapat di jadikan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan peneliti dengan tema yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

a. Pengertian Kemampuan

Kemampuan (*ability*) adalah kapasitas seorang individu dan juga menjadi sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan individu tersebut dalam suatu pekerjaan. Setiap individu memiliki kemampuan yang di dalamnya terdapat keterampilan (*skills*) yang berbeda-beda. Keterampilan (*skills*) itu sendiri berasal dari kata dasar terampil yang memiliki arti cakap, cekatan dan mampu dalam menyelesaikan tugas. Menurut Faradhita (2020: 8) kemampuan merupakan bakat atau kemampuan individu yang di dapat sejak lahir atau melalui latihan yang di gunakan untuk berbagai tugas atau aktivitas tertentu. Kemampuan seseorang yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Ma'mun dan Saputra (2000:45), kemampuan seseorang memang dapat berkembang dengan sendirinya atau tanpa melalui latihan. Kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu akan meningkatkan keterampilan, walaupun hanya sampai pada batas minimal. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup.

Menurut Ma'mun dan Saputra (2000:20), mengatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

a. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor di gunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain atau untuk mngangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat, kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur.

b. Kemampuan non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor di lakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan memutar, melingkar, melambungkan.

c. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga dapat di gunakan. Manipulasi objeek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang cukup penting untuk item; berjalan (gerak langkah).

Jadi, seseorang dikatakan mampu apabila dapat melakukan teknik atau tugas sesuai dengan gerakan yang benar. Tingkat kemampuan antara satu dengan lainnya tentu berbeda, akan tetapi pada umumnya yang dimaksud dengan tingkat kemampuan seseorang adalah sejauh mana kemampuan ia dalam bergerak. Sehingga dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa

kemampuan adalah kecakapan atau potensi menguasai yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan yang di gunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tes. Semakin tinggi tingkat kemampuan seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat pula tingkat keberhasilannya.

b. Faktor-Faktor Kemampuan

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

- 1) Kemampuan intelektual (*Intellectual Ability*), merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental (berfikir, menalar dan memecahkan masalah) contohnya:

- a) Kemampuan Kognitif

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

kaidah yang telah di miliki, terutama bila sedang menghadapi suatu problem”.

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

b) Kemampuan Afektif

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

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

Contohnya:

a) Kemampuan Psikomotorik

Keterampilan motorik (*motor skills*) berkaitan dengan serangkaian gerak-gerik jasmaniah dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu. Winkel (1996: 339) memaparkan: “Biarapun belajar keterampilan motorik mengutamakan gerakan- gerakan seluruh otot, urat-urat dan persendian dalam tubuh, namun diperlukan pengamatan

melalui alat-alat indera dan pengolahan secara kognitif yang melibatkan pengetahuan dan pemahaman”.

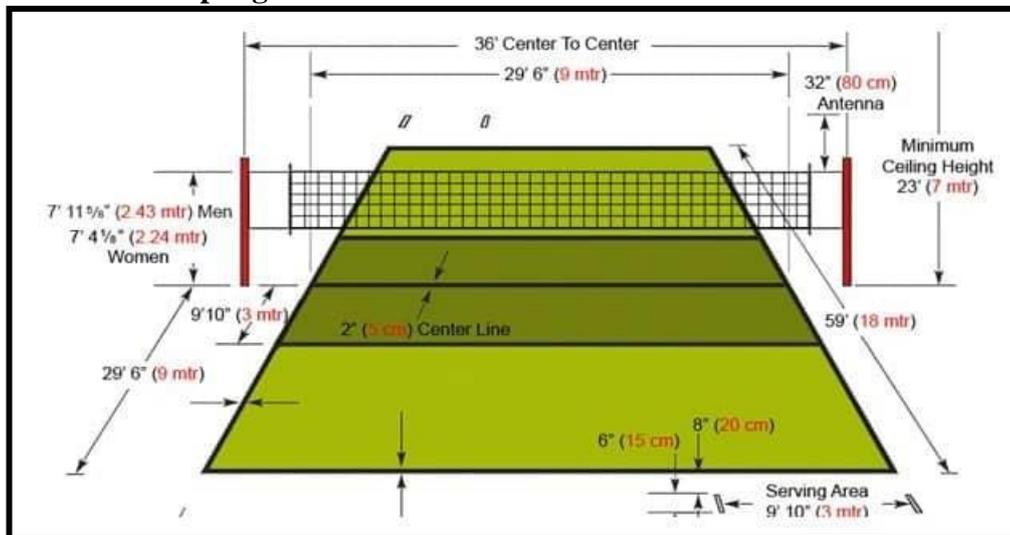
2. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Bola voli merupakan permainan yang dilakukan oleh satu regu antar pemain, satu regu harus saling mendukung satu sama lain dan membantu dalam membentuk regu yang serentak kompak sehingga penguasaan teknik dasar dalam bermain bola voli setiap orang sangat diperlukan. Alat yang paling penting dalam permainan bola voli adalah bola. Standar bola voli secara umum yang digunakan pada permainan bola voli harus terbuat dari bahan kulit lunak atau sintetis. Bola harus berbentuk bulat dengan diameter 65-67cm dengan massa 260-280 gram dan harus memiliki kombinasi warna yang sudah ditentukan. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Menurut Wulandari,dkk (2021: 12) Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang terdiri dari gerakan mengumpan atau *passing*, memukul bola (*serve* dan *smash*), dan membendung (*blocking*). Permainan bola voli adalah salah satu materi pelajaran di sekolah dasar dalam kelompok bola besar. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Salah satu faktor penting yang mendukung dalam permainan bola voli adalah kondisi fisik seorang pemain.

Menurut Supriadi, (2020: 12) permainan bola voli merupakan permainan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 pemain, dengan diawali memukul bola yang diservis melewati net untuk mencetak poin, dan masing-masing tim dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola, permainan ini dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 9 meter x 18 meter.

Gambar 1. Lapangan Bola Voli



Sumber: (Paglia, 2015 :5)

Menurut Rithaudin dan Hartati, (2016: 52) permainan bola voli merupakan sebuah permainan yang mudah dilakukan, menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman atau lapangan. Menurut Faradhita, (2020: 16) permainan bola voli merupakan salah satu permainan bola besar yang bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik anak-anak maupun dewasa, wanita atau pria, dimainkan oleh dua regu atau tim yang beranggotakan 10 orang, 6 orang pemain inti dan 4 pemain penganti. Permainan tersebut terdiri dari melempar bola ke lapangan

lawan dengan melewati net atau jaring dan tujuan dari permainan tersebut adalah untuk meraih kemenangan.

Permainan bola voli di mainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 pemain inti dan mempunyai 6 cadangan pemain. Kedua tim di pisahkan oleh sebuah net. Dalam permainan bola voli, satu set dimenangkan oleh regu yang dahulu mencapai angka 25 poin dan memiliki selisih minimal unggul 2 poin dengan regu lain. Pada skor 24-24 (*deuce*), permainan dilanjutkan hingga salah satu regu mendapat selisih angka 2 poin dengan regu lawan. Permainan ini dapat dimenangkan dengan 3 kemenangan yaitu 3 set, apabila kemenangan tiap regu sama yaitu 2-2, maka pertandingan berlanjut ke set 5 dengan sistem yang sama tetapi skor akhir hanya sampai 15 poin dengan selisih minimal 2 poin. Dalam mendapatkan poin dapat di lakukan dengan berbagai cara, yaitu: a) pemain melakukan pelanggaran menyentuh net, b) tiap pemain dari masing-masing regu harus bisa menjatuhkan bola di lapangan lawan, c) satu regu melakukan lebih dari 3 kali sentuhan, d) menyentuh bola lebih dari 2 kali dalam waktu yang bersamaan, e) serangan dari arah belakang menginjak garis, f) service menginjak garis, g) tubuh bagian bawah yang melewati garis tengah lapangan.

Jadi, berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang di mainkan di atas lapangan persegi panjang dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter dan di mainkan oleh regu dengan masing-masing 6 pemain inti yang bermain. Bola di mainkan dengan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola di atas net dengan tujuan dapat

menjatuhkan bola di lapangan lawan untuk mencari poin dan mendapatkan kemenangan.

b. Teknik Permainan Bola Voli

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Menurut (Supriadi, 2018: 13) menyatakan bola voli adalah gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan supaya mencapai suatu hasil yang optimal, dengan menguasai teknik permainan dasar bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan hal yang mutlak harus dikuasai untuk dapat bermain permainan bola voli, adapun teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu: *service, passing, block, smash*

1) *Service*

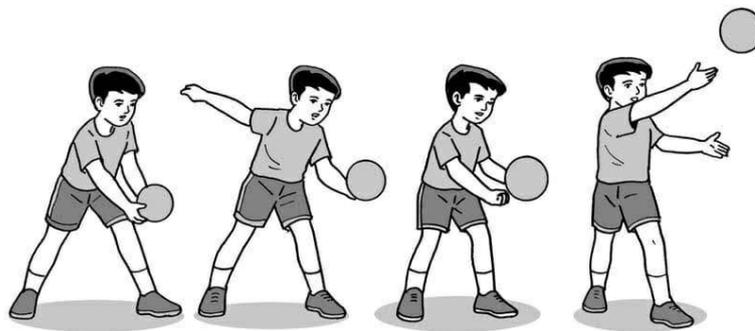
Servis merupakan gerakan awal atau tindakan menempatkan bola ke dalam permainan, dan pada saat itu permainan dimulai. Menurut Jurya dan Kusbani (2022: 16) servis berfungsi untuk mengawali permainan. Pemain yang pertama melakukan servis adalah pemain yang berada di posisi baris belakang atau bisa disebut dengan pemain posisi 1. Pukulan dilakukan di belakang garis, dengan memukul bola sebelah tangan sehingga bola dapat mengarah melintasi net ke daerah lawan.

Servis termasuk dalam teknik dasar permainan bola voli. Teknik ini penting sekali di kuasai oleh seorang pemain. Selain mendapatkan poin dari hasil servis, pukulan awal ini juga akan menentukan laju permainan selanjutnya. Ketika seorang pemain servisnya gagal melewati jaring net kearah lawan, atau keluar lapangan pertandingan yang dibatasi oleh garis, maka poin akan di berikan kepada lawan dan servis selanjutnya akan diawali dari tim lawan. Servis dibedakan menjadi dua yaitu servis bawah dan servis atas.

a) Servis bawah

Menurut Jurya & Kusbani (2022: 16) servis bawah adalah servis yang di lakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini di lakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul ke arah daerah lawan hingga menyebrang net. Berikut adalah bentuk servis bawah yang di gambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. Gerakan Servis Bawah

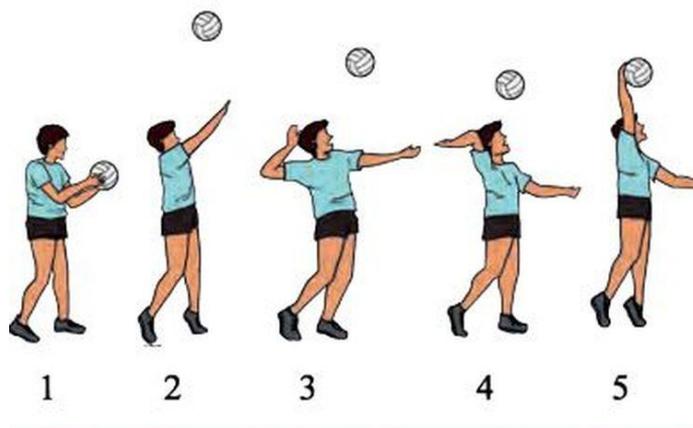


(Sumber: <https://www.pinhome.id/blog/teknik-permainan-bola-voli/>)

b) Servis atas

Menurut Jurya dan Kusbani (2022: 17) servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul harus dilambungkan dengan tinggi di atas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Berikut adalah bentuk servis atas yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. Gerakan Servis Atas



(Sumber: <https://www.kompas.com>)

2) *Passing*

Passing atau mengumpan bola adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* dapat digunakan pada saat penyerangan dan pertahanan. Menurut (Muhajir, 2018: 26) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan. Menurut (Erianti, 2021: 40) *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri, kemudian selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai

langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Jadi, *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam teknik tertentu sebagai bentuk langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan dan untuk bisa menghasilkan poin sebanyak-banyaknya.

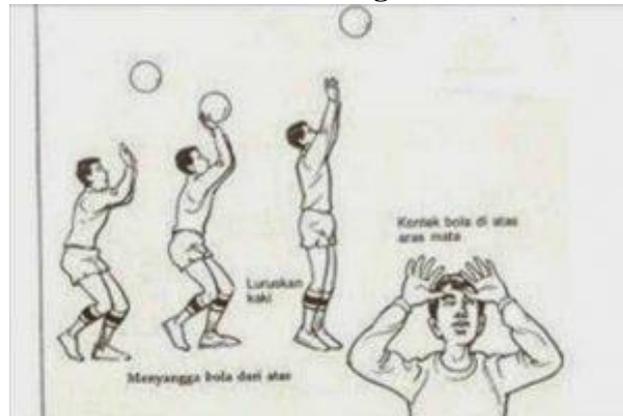
Teknik *passing* dibedakan menjadi 2 macam, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah:

a) *Passing* atas

Passing atas adalah keterampilan yang sangat penting dan harus dikuasai dengan baik. *Passing* atas atau *overhand pass* merupakan operan garis depan atau gerakan yang dilakukan oleh pemain yang diposisikan di dekat net (Sujarwo, 2022: 31). Pemain harus memahami arah bola dan memanipulasi gerakan lengan dan pergelangan tangan dengan tepat, serta menempatkan bola dengan akurat. Teknik ini dilakukan dengan cara mengangkat bola dengan tangan di atas kepala dan mengarahkan bola ke arah teman setim yang akan melakukan serangan. *Passing* atas umumnya dilakukan pada situasi bola yang lebih tinggi atau untuk mengolah bola saat pertahanan lawan sudah terbentuk dengan rapat.

Cara melakukan teknik ini yaitu lutut harus ditekuk. Jari-jari harus direntangkan untuk meniru bentuk bola, membuat segitiga dengan ibu jari dan jari pertama. Sudut antar siku dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua lengan dan kaki. Berikut adalah gambar gerakan *passing* atas:

Gambar 4. Gerakan Passing Atas

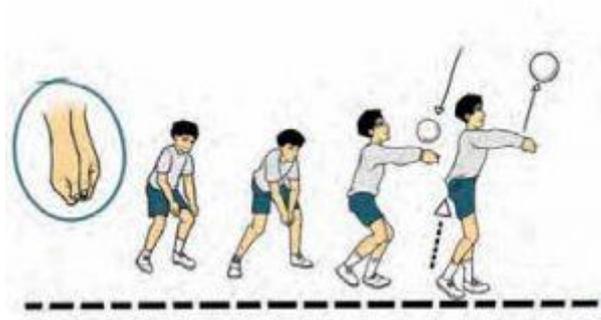


(Sumber: <https://gurupenjaskes.com>)

b) *Passing* bawah

Passing bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bola voli yang harus di kuasai dimana *passing* bawah ini sangat berguna untuk menerima bola servis dari tim lawan. *Passing* bawah atau *underhand pass* adalah operan dasar dalam permainan bola voli (Sujarwo, 2022: 11). Operan ini biasanya di gunakan saat menerima servis atau bereaksi terhadap serangan lawan. Pemain harus menjauhkan tangannya dari tubuh pada sudut 90 derajat dengan kedua tangannya rapat. Lutut harus di tekuk dan bola bersentuhan dengan lengan bawah tepat di atas pergelangan tangan. Untuk melakukan *passing* bawah yang efektif, pemain harus memahami arah servis atau umpan dan menggerakkan tubuhnya dengan cepat untuk menempatkan diri di bawah bola. Pemain juga harus mengontrol bola dengan gerakan lengan dan pergelangan tangan yang lembut, sehingga bola bisa diarahkan ke arah yang diinginkan (Mccutcheon, 2018). Berikut adalah gambar gerakan *passing* bawah:

Gambar 5. Gerakan Passing Bawah



(Sumber: <https://gurupenjaskes.com>)

3) *Smash*

Smash adalah tindakan memukul bola yang lurus ke bawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menikik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan. Menurut Jurya dan Kusbani (2022: 16) *smash* berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan hingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Teknik *smash* umumnya dilakukan oleh pemain *spiker* atau penyerang, dengan tujuan untuk mencetak poin dengan menghindari blok dari pemain lawan.

Teknik dasar membutuhkan *skill* yang bagus dan akurasi yang tepat. Seorang pemain bola voli harus mampu dengan cepat menentukan arah sasaran bola. Kecepatan ini dalam memperhitungkan pukulan *smash* agar tidak terkena blok tidak masuk di daerah sendiri dan masuk ke daerah lawan. Maka dari itu, teknik pukulan *smash* ini dibutuhkan tingkat intelektual, *feeling* dan *timing* yang kuat.

Langkah pertama dalam melakukan *smash* adalah memilih titik yang tepat untuk memukul bola, dengan memperhatikan posisi pemain lawan dan

blok yang dibentuk oleh mereka. Setelah itu, pemain melakukan lompatan ke atas dengan menggunakan kekuatan dari kedua kaki, sambil menggerakkan lengan ke belakang dan menekuk pergelangan tangan ke arah bawah. Pada saat mencapai puncak lompatan, pemain melemparkan lengan kedepan dengan maksimal sehingga bola dipukul dengan kuat. Berikut adalah bentuk *smash* yang di gambarkan sebagai berikut:

Gambar 6. Gerakan Smash



(Sumber: <https://gurupenjaskes.com>)

4) *Blocking*

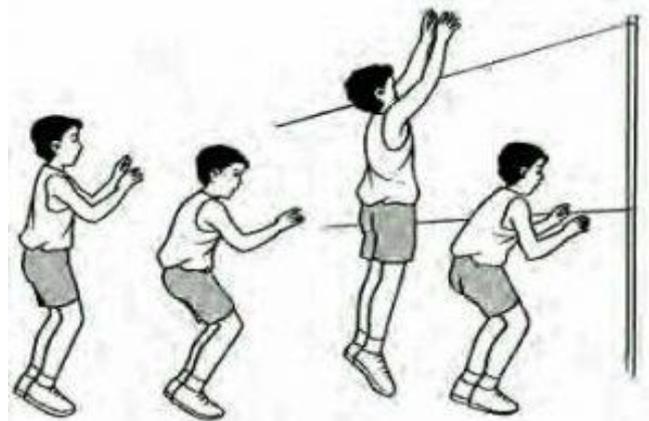
Blocking atau bendungan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus di kuasai dalam permainan. Menurut Jurya dan Kusbani (2022: 16) *blocking* berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Teknik ini berguna saat tim kita akan menerima *smash* dari lawan.

Blocking merupakan benteng pertahanan yang utama menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit, akan tetapi keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena bola *spike* yang akan di *block* dikendalikan oleh *spike*. *Block*

dapat menjadi senjata yang sangat efektif dalam menghentikan serangan lawan. Untuk melakukan *block* yang efektif, pemain harus memahami gaya dan pola serangan lawan, serta memiliki keterampilan teknis yang baik dalam melakukan *block* (George, 2019).

Pemain yang melakukan *block* harus berdiri di depan net, sejajar dengan bola dan posisi tangan sedikit di atas net. Ketika bola di lempar ke arah lawan, pemain harus melakukan gerakan lompat yang tinggi untuk dapat melakukan *block*. Gerakan lompat harus dilakukan dengan satu kaki diikuti oleh kaki yang lainnya. Setelah melakukan lompatan, pemain harus menempatkan tangannya di atas net untuk menutupi sebagian besar area yang dapat dilewati bola. Setelah melakukan *block*, pemain harus mengikuti gerakan bola dan siap untuk melakukan serangan balik. Berikut adalah bentuk *block* yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 7. Gerakan saat Melakukan Block



(Sumber: <https://gurupenjaskes.com>)

3. Hakikat *Passing* Bawah

a. Pengertian *Passing* Bawah

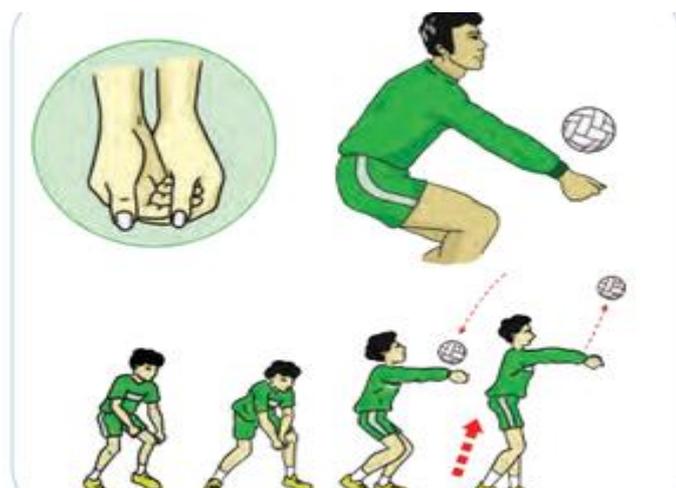
Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang harus di kuasai oleh pemain. Menurut Asep (2017: 82) *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Alviana (2017: 22) *Passing* bawah merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang di mainkan di lapangan sendiri untuk di kembalikan kepihak lawan. *Passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang sangat penting untuk mengontrol bola dan menjaga kelancaran permainan. Teknik ini di lakukan dengan cara mengarahkan bola dari bawah ke arah atas agar dapat di umpankan kepada rekan satu tim dengan mudah dan tepat.

Dalam prinsip *passing* bawah di upayakan bahwa bola itu selalu ke depan atas pemain dan melambung di daerah tengah lapangan tim kita, sehingga pengumpan dengan mudah akan melakukan umpanan yang akan di tuju. Menurut Harun (2016: 55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengambilan tangan kebawah, di lakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak di tekuk. Tangan di rapatkan, satu dengan yang lain di rapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

Passing ini biasanya di gunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari lawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah di gunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan. Melalui teknik *passing* bawah yang baik, pemain dapat mengurangi kesalahan dan meningkatkan akurasi dan kecepatan dalam mengumpan bola kepada rekan satu tim, sehingga dapat mempermudah tim untuk melakukan serangan dan mencetak poin.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan yang di lakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini di gunakan untuk menerima servis, *spike*, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net.

Gambar 8. Rangkaian gerakan Passing Bawah



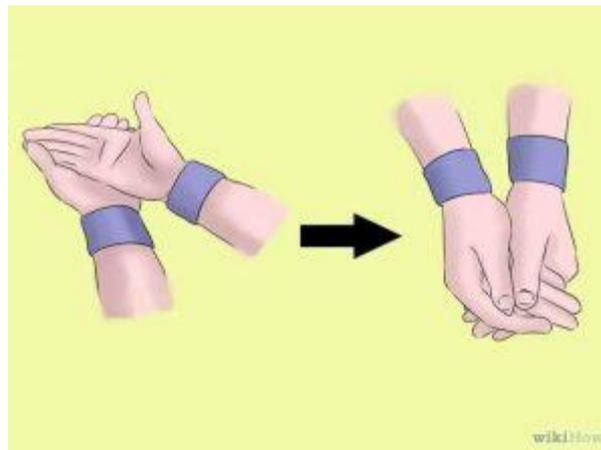
(Sumber: <https://www.kompas.com>)

Teknik *passing* bawah merupakan rangkaian gerakan yang dikombinasikan secara baik. Berikut tata cara saat melakukan *passing* bawah:

1) Posisi jari dan lengan

Posisi jari dan lengan untuk *passing* bawah pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Ketika *passing* bawah sangat dibutuhkan kemampuan yang mencukupi serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke lengan. Tujuannya agar bola saat di *passing* dapat terpantul satu kali dan kembali terarah.

Gambar 9. Posisi Jari saat Passing Bawah



(Sumber: <https://gurupenjaskes.com>)

2) Cara melakukan *passing* bawah

- a) Berdiri seimbang dengan kedua kaki di buka selebar bahu dan lutut sedikit di tekuk, serta badan agak condong ke depan.
- b) Kedua lengan di rapatkan dan lurus ke depan bawah.
- c) Ayunkan kedua lengan secara bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- d) Perkenaan bola pada kedua tangan.

- e) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang di ikuti anggota tubuh lainnya.
- 3) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah
- a) Lengan terlalu tinggi pada saat peneanaan bola ke lengan.
 - b) Lengan terpisah pada saat setelah menerima bola sehingga operan salah.
 - c) Posisi tubuh yang salah, misalnya terlalu tegak atau terlalu condong.
 - d) Bola mendarat di lengan daerah siku.
 - e) Tidak mengarahkan bola ke arah yang tepat atau ke rekan setim yang tepat.
 - f) Tidak memindahkan berat badan kearah sasaran, sehingga bola yang bergerak tidak sampai tepat pada sasaran.
 - g) Saat melakukan *passing*, lutut tidak di tekuk atau hanya berdiri tegak.

Kesalahan-kesalahan umum yang lain dalam melakukan *passing* bawah adalah:

- a) Tekuk lutut dan juga punggung tetap lurus saat lengan berada di bawah bola.
- b) Tetap satukan lengan dengan menggengam jari yang satu dengan jemari dan ibu jari lainnya.
- c) Memastikan tubuh tidak terlalu tegak namun tidak terlalu mencondong.
- d) Pastikan badan membungkuk ke depan dan berat badan menumpu pada kaki.
- e) Memastikan untuk mengarahkan bola pada teman satu tim.
- f) Posisi lengan sejajar dengan paha dan terima bola jauh dari dada.

- g) Pada saat bola di *passing*, biarkan bola bergerak sejajar dengan pinggang dan gerakan kaki mendorong ke atas.

4. Hakikat *Passing Atas*

a. Pengertian *passing atas*

Passing atas adalah teknik operan dengan kedua tangan terbuka di atas kepala dalam permainan bola voli. Pendapat Tawakal (2020: 44-45) *passing atas* merupakan cara memberi umpan bola voli kepada teman satu tim yang bertujuan untuk dapat melakukan pukulan *smash* di daerah pemain lawan. Teknik dalam *passing atas* sangat berperan penting untuk memberikan hasil penyajian bola yang baik sehingga serangan pada saat bertanding akan berhasil. Menurut Lubis & Agus (2017: 61) teknik dasar *passing atas* di gunakan untuk menerima bola yang berada di atas kepala. *Passing atas* di gunakan untuk umpan terakhir sebelum melakukan *smash* ke arah lawan.

Gambar 10. Gerakan *Passing Atas*



(Sumber: <https://teknikdasar-olahraga.blogspot.com>)

Passing atas dalam permainan bola voli memiliki gerakan yang dimulai dengan awalan, dilanjutkan gerakan pelaksanaan, dan terakhir adalah gerakan lanjutan. Dalam melakukan *passing atas* perlu diperhatikan teknik yang benar, selain itu perlu kekuatan otot lengan berperan penting untuk memberikan tolakan terhadap bola supaya lebih tinggi dan lebih jauh sehingga fleksibilitas

pada pergelangan tangan dapat mengarahkan bola saat dilontarkan (Miftahudin, Sutisyana, Prabowo, 2021: 161). *Passing* atas dapat diartikan sebagai cara menerima dan mengoper bola menggunakan kedua tangan di depan atas dahi di lakukan secara bersamaan. *Passing* atas sering di gunakan untuk memberi umpan bola oleh seorang toser dalam permainan bola voli. *Passing* atas dapat di lakukan dengan baik apabila di lakukan dengan jari-jari yang kuat karena pantulan menggunakan ruas jari-jari dalam memvoli bola (Suhadi, 2022: 26).

Passing atas berperan penting dalam menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan *smash*, atau bahkan mengembalikan bola pada permainan bola voli. *Passing* atas harus dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan. Dalam melakukan *passing* atas posisi kaki harus kuat, lutut sedikit di tekuk dengan di bantu oleh kuda-kuda juga tentunya dan diperlukan keseimbangan sehingga jari-jari bisa melakukan dorongan yang maksimal ketika melakukan *passing* atas. Dalam latihan maupun dalam permainan, perlu sangat ditonjolkan pentingnya *passing* atas yang tepat dan aman.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan *passing* atas merupakan cara memberi umpan bola kepada teman menggunakan dua tangan yang berada di atas kepala. *Passing* atas merupakan teknik yang memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada *passing* bawah, namun memiliki tujuan untuk memberi umpan kepada teman maupun memberi umpan di lapangan lawan.

1) Langkah-langkah melakukan *passing* atas

Menurut Paryanto (2020: 48-49) Teknik dasar dalam melakukan gerakan *passing* atas adalah:

- a) Tahap persiapan, dengan posisi berdiri dan kaki di buka selebar bahu. Turunkan lutut sehingga berat badan berada di ujung kaki bagian depan. Rapatkan dan luruskan lengan di depan hingga ibu jari sejajar dan mata menghadap ke arah bola.
- b) Untuk tahapan gerakan, dorong lengan ke arah bola sambil mengangkat lutut dan pinggul serta mengangkat tumit dari lantai. Pastikan arah bola tepat di atas dahi, dan perkenaan bola pada sepuluh jari yang sudah direntangkan di atas dahi.
- c) Tahap di akhir gerakan, angkat tumit dari pinggul dan lutut naik, dijaga supaya lengan tetap lurus dan ikuti arah gerakan bola. Gerak ini merupakan gerak dasar (basic) dari gerak dorong

2) Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* atas

- a) Posisi lengan kurang lurus.
- b) Pergelangan tangan kaku sehingga kurang menguasai saat bermain.
- c) Tubuh tidak diarahkan dengan arah tujuan bola sehingga bola voli terlalu cepat menghampiri tubuh.
- d) Bola di mainkan saat tubuh bergerak, sehingga kurang cermat saat bermain.
- e) Jari-jari tangan kaku dan lurus mengakibatkan bola berputar di udara setelah di voli.

f) Ibu jari tangan dijulurkan kedepan mengakibatkan bola menyimpang ke kanan dan ke kiri.

5. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli

Kegiatan ekstrakurikuler biasanya di lakukan atau di laksanakan oleh setiap Sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler pendidikan jasmani adalah kegiatan pendidikan jasmani yang di lakukan dil luar jam pelajaran tatap muka, di laksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas olahraga. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang di laksanakan untuk menggali potensi peserta didik dan di laksanakan di luar jam pelajaran (Heksa 2021:31). Yudianto (2021: 14) berpendapat ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran intra untuk meningkatkan potensi, meningkatkan pemahaman daya pikir peserta didik dengan pembelajaran luar kelas. Arifin (2018: 20) mengemukakan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang di adakan sekolah dan di ikuti para peserta didik di luar jam pelajaran. Ia juga melanjutkan tujuan di adakannya ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi dan kemampuan peserta didik, menambah wawasan peserta didik, meningkatkan keterampilan, bakat, dan minat peserta didik.

Wardani (2018: 49) berpendapat dengan di adakannya ekstrakurikuler di sekolah akan menjadi sarana bagi peserta didik untuk menyalurkan potensi yang di milikinya. Ia juga menambahkan bahwa pemilihan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan potensi yang di miliki peserta didik akan mendorong meningkatnya potensi tersebut agar diasah dengan baik. Macam-

macam kegiatan ekstrakurikuler yang di adakan di sekolah ada yang bersifat pendidikan, kedisiplinan, olahraga, seni dan budaya, dan lain sebagainya.

Ekstrakurikuler olahraga yang sering dijumpai di Sekolah Menengah Atas (SMA) antara lain bola voli, basket, sepak bola, gulat dan lain sebagainya. Bola voli menjadi salah satu ekstrakurikuler yang di gemari anak SMA. Pendapat Supardi (2019: 110) kegiatan ekstrakurikuler bola voli di harapkan dapat meningkatkan penguasaan kemampuan dan keterampilan bermain bola voli, juga meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dalam bola voli. Pengembangan kemampuan fisik juga merupakan tujuan dari ekstrakurikuler bola voli untuk anak SMA. Latihan untuk meningkatkan gerak dasar bola voli dapat di lakukan pelatih ekstrakurikuler dengan memperhatikan kondisi anak, usia, tingkat kemampuan.

Kesimpulan dari pendapat di atas ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang di laksanakan di luar jam intra sekolah yang di adakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan peserta didik.

6. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Srandakan

Berdasarkan kurikulum yang ada, SMA Negeri 1 Srandakan berusaha mengembangkan kemampuan peserta didik di luar bidang akademik dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga yang di laksanakan di SMA Negeri 1 Srandakan seperti: sepak bola, bola voli, basket dan gulat.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang di ikuti peserta didik yaitu bola voli. Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan terdiri dari

peserta didik kelas X dan XI. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan di lakukan 1 kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu yaitu pada pukul 16.00-18.00 WIB dengan durasi latihan 2 jam. Pembina ekstrakurikuler bola voli adalah guru PJOK di SMA Negeri 1 Srandakan yaitu bapak Farid S.Pd.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Srandakan dilihat dari sarana prasarananya dapat di katakan cukup. Yang mana, dalam latihan bola yang di gunakan ada 8 bola merk Mikasa Gold, dengan 1 lapangan bola voli dan 2 net dalam kondisi utuh. Selain itu, program latihan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Srandakan meliputi latihan fisik, teori dan keterampilan. Dengan begitu apabila terkendala hujan, latihan akan dialihkan untuk latihan kekuatan, keseimbangan, fisik dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan sudah berjalan dengan baik tetapi latihannya kurang maksimal dikarenakan latihan hanya seminggu sekali jadi peserta ekstrakurikuler kurang maksimal untuk berlatih masih monoton. Ini dapat dilihat pada saat kegiatan berlangsung, banyak peserta yang langsung bermain dengan temannya tanpa arahan dari pembina. Sehingga banyak peserta didik yang sulit untuk mengembangkan dan mengoptimalkan latihannya.

7. Faktor Pendukung Latihan Ekstrakurikuler Bola Voli

Mencapai suatu prestasi di dalam latihan/belajar tentunya dibutuhkan faktor pendukung sebagai penunjang untuk memaksimalkan jalannya proses pembelajaran. Pendukung latihan/belajar merupakan hal yang sangat penting

bagi peserta didik dan bagian yang sangat dianjurkan bahkan menjadi kewajiban bagi sekolah untuk memaksimalkan jalannya proses pembelajaran agar peserta didik dapat mencapai prestasi belajar dalam mengikuti proses pembelajaran. Prestasi belajar banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik berasal dari dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Prestasi belajar yang dicapai pada hakikatnya merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor tersebut. Oleh karena itu, pengenalan guru terhadap faktor yang mempengaruhi prestasi belajar peserta didik sangat penting sekali artinya dalam rangka membantu peserta didik mencapai prestasi belajar yang seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuannya masing-masing (Usman & Setiawati, 1993: 9-10). Hal tersebut sesuai dengan 23 pernyataan Mustaqim (2008: 33) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang merupakan hasil pengalaman yang lalu. Menurut Guilford dalam Mustaqim (2008: 34) bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari rangsangan. Pendapat lain dari Purwanto (2006:102), belajar adalah suatu proses yang menimbulkan terjadinya suatu perubahan atau pembaharuan dalam tingkah laku dan atau kecakapan.

Lebih lanjut Purwanto (2006: 102), menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi peserta didik untuk belajar ada dua, yaitu: (1) faktor yang ada pada diri sendiri atau faktor individual, (2) faktor yang ada diluar individu atau faktor sosial. Suryobroto (2009: 233), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar diklasifikasikan sebagai berikut: (1) faktor yang berasal dari luar diri peserta didik, yaitu: faktor-faktor non sosial dan faktor-faktor

sosial, (2) faktor-faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik, yaitu: faktor-faktor fisiologis dan faktor-faktor psikologis. Sugihartono (2007: 76), menyatakan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal: (1) faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, meliputi faktor jasmaniah dan faktor psikologis, (2) faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu, meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

Lebih lanjut Sugihartono (2007: 77) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menjadi tiga macam, yaitu: (1) faktor internal, yang meliputi keadaan jasmani dan rohani peserta didik, (2) faktor eksternal yang merupakan kondisi lingkungan di sekitar peserta didik, dan (3) faktor pendekatan belajar yang merupakan jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran. Ditambahkan Ali & Asrori (2005: 81), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan bakat khusus dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut adalah (1) faktor internal yang terdiri dari: minat, motif berprestasi, keberanian mengambil resiko, keuletan dalam menghadapi tantangan, dan kegigihan atau daya juang dalam mengatasi kesulitan yang timbul, (2) faktor eksternal yang terdiri dari: kesempatan maksimal untuk mengembangkan diri, sarana dan prasarana, dukungan dan dorongan dari orang tua/ keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan pola asuh orang tua.

Dalam kesiapan belajar terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar, Slameto (2010: 54-72), menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi ada dua macam yaitu.

- a. Faktor Internal adalah faktor yang ada dalam diri individu. Adapun faktor-faktor yang ada di dalam individu meliputi: faktor fisik, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.
 - 1) Faktor Fisik
 - a) Faktor kesehatan
Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagiannya bebas dari penyakit. Proses latihan seseorang akan terganggu jika kesehatannya terganggu.
 - b) Cacat tubuh
Sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh dan juga badan missal: buta, tuli, patah kaki, patah lengan dan sebagainya.
 - 2) Faktor psikologis
Misalnya: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan maupun kesiapan
 - 3) Faktor kelelahan. Kelelahan dibedakan menjadi dua, yaitu:
 - a) Kelelahan jasmani
Kelelahan jasmani terlihat dari lemahnya tubuh dan timbulnya kecenderungan untuk membaringkan tubuh.
 - b) Kelelahan rohani (psikis)
Sedikit kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu akan hilang.
- b. Faktor Eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu. Adapun faktor yang ada di luar individu meliputi: faktor keluarga, faktor sekolah, faktor lingkungan.
 - 1) Faktor Keluarga
Peserta didik yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah tangga, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan.
 - 2) Faktor Sekolah
Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan peserta didik, relasi peserta didik dengan peserta didik, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.
 - 3) Faktor Lingkungan
Masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap berlatih peserta didik. Pengaruh itu terjadi karena

keberadaan peserta didik dalam masyarakat. Misalnya: kegiatan peserta didik dalam masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi latihan ekstrakurikuler bola voli dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri (Internal) meliputi faktor fisik, faktor psikologis, dan faktor kelelahan, serta faktor yang berasal dari luar individu (Eksternal) meliputi: faktor keluarga, faktor sekolah, faktor lingkungan.

8. Karakteristik Peserta didik SMA

Usia SMA tergolong dalam usia remaja. Usia ini merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Desmita (2009:190) menyatakan bahwa fase remaja atau masa pubertas terjadi antara umur 12 tahun hingga 21 tahun dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah fase remaja awal, 15-18 tahun termasuk remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan begitu, usia siswa SMA dapat dikategorikan sebagai remaja pertengahan.

Menurut Wulandari (2014) karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pertumbuhan fisik

Pada usia ini pertumbuhan fisik akan meningkat cepat dan mencapai puncaknya. Fase remaja awal atau usia 11-14 tahun memiliki karakteristik seks sekunder mulai nampak seperti penonjolan pada payudara remaja perempuan, pembesaran testis remaja laki-laki, tumbuhnya rambut ketiak

dan rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini akan berkembang hingga kondisi yang lebih baik pada tahap remaja pertengahan atau usia 14-17 tahun, dan pada usia remaja akhir atau usia 18-20 tahun struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir sempurna dan pada fase ini remaja dapat dikatakan telah matang secara fisik.

2. Kemampuan berpikir

Pada tahap remaja awal, remaja akan mencari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang berjenis kelamin sama. Sedangkan, pada remaja pada remaja tahap akhir memiliki pola pikir yang telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual yang sudah terbentuk.

3. Identitas

Pada tahap remaja awal, ketertarikan pada teman sebaya ditunjukkan dengan sikap penerimaan atau penolakan yang dilakukan oleh remaja tersebut. Remaja akan mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, serta mulai idealistis dan berlogika. Kestabilan diri dan pesona atau citra serta peran gender hampir menetap hingga tahap akhir.

4. Hubungan dengan orang tua

Masih adanya keinginan bergantung pada orang tua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja tahap awal. Pada tahap pertengahan, remaja mulai mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol orang tua. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk pelepasan diri. Memasuki usia

remaja akhir, perkembangan emosional dan fisik dapat dilalui dengan sedikit konflik dari orang tua.

5. Hubungan dengan teman sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan cenderung mencari banyak relasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan hormon yang diakibatkan oleh perubahan yang terlalu cepat. Hal ini ditunjukkan dengan melakukan pertemanan lebih dekat dengan teman berjenis kelamin yang sama namun remaja di usia ini juga mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Sedangkan yang dialami oleh remaja tahap akhir adalah berkurangnya kelompok teman sebaya untuk membentuk pertemanan yang individu. Remaja pada tahap akhir mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang serius.

Sedangkan, beberapa karakteristik siswa SMA menurut Desmita (2009:36) di jabarkan sebagai berikut:

1. Remaja SMA mengalami ketidakseimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.
3. Kecenderungan ambivalen dan keinginan menyendiri serta tidak didominasi oleh kelompok dengan bimbingan dan bantuan orang tua.
4. Senang membandingkan kaedah, nilai etika, dan norma-norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis akan eksistensi Tuhan.

6. Memiliki reaksi dan ekspresi emosi yang belum stabil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan jalan pilihan karier yang relatif sudah lebih jelas.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja terutama oleh siswa SMA adalah perkembangan dari segi fisik dan psikologis. Dengan begitu, perlunya arahan yang tepat untuk menunjang perkembangan anak usia SMA. Pengarahan melalui ekstrakurikuler di sekolah adalah suatu terobosan untuk menjembatani anak dalam mengembangkan minat dan bakat sesuai dengan porsinya. Dengan mengarahkan dan mendampingi anak dalam hal yang positif maka akan terbentuk pola pikir yang baik dalam diri anak usia SMA.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah penelitian dari:

1. Halintar Herlintang (2019), yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Peserta didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 32 peserta didik kelas VII yang mengikuti keterampilan bola voli *passing* bawah pada kategori “baik sekali” berjumlah 0 peserta didik dengan presentase sebesar (0%), kategori “baik” berjumlah 0 peserta didik dengan presentase sebesar (0%), “sedang” berjumlah 6

peserta didik dengan presentase (18,75%), “kurang” berjumlah 10 peserta didik dengan presentase (31,25%), “kurang sekali” berjumlah 16 peserta didik dengan presentase (50%).

2. Ashari Kurniawan (2021), yang berjudul “Kemampuan *Passing* Atas dan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK N 1 Bantul”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori “cukup” memiliki presentase 41,67%, pada kategori “baik” memiliki presentase sebesar 25%, pada kategori “sangat baik” memiliki presentase sebesar 8,33%, pada kategori “kurang” memiliki presentase sebesar 3,33%, dan kategori “sangat kurang” memiliki presentase sebesar 16,67%. Pada kemampuan *passing* bawah bola voli ekstrakurikuler di SMK N 1 Bantul kategori “cukup” memiliki presentase sebesar 33,33%, kemudian kategori “kurang” memiliki presentase sebesar 16,67%, lalu untuk kategori “baik” memiliki presentase sebesar 25%, untuk kategori “sangat baik” memiliki presentase sebesar 3,33%, dan kategori “sangat kurang” memiliki presentase sebesar 0%.
3. Irma Arviani (2022), yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Bola Voli Pada Peserta didik Kelas X SMA Negeri 1 Pajangan Bantul Tahun 2021/2022”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola berada pada kategori “baik sekali” sebesar 6%, pada kategori “baik” memiliki presentasi 22%, pada kategori “cukup” memiliki presentase 50%, pada kategori “kurang” memiliki presentase 14%, pada presentase “kurang

sekali” memiliki presentase 8%. Sedangkan pada kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pajangan kategori “baik sekali” sebesar 6%, pada kategori “baik” memiliki presentase 16%, pada kategori “cukup” memiliki presentase 50%, pada kategori “kurang” memiliki presentase 28%, pada kategori “kurang sekali” memiliki presentase 0%.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa untuk dapat bermain bola voli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya kemampuan dasar . Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting teknik dasar untuk meningkatkan kemampuan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan di samping unsur fisik, mental dan taktik. Permainan bola voli merupakan materi pokok yang tercantum pada kurikulum dan silabus pada sekolah menengah atas. untuk dapat bermain bola voli dengan baik dan benar harus dapat menguasai teknik dasar yaitu: servis, *passing* , smash, block.

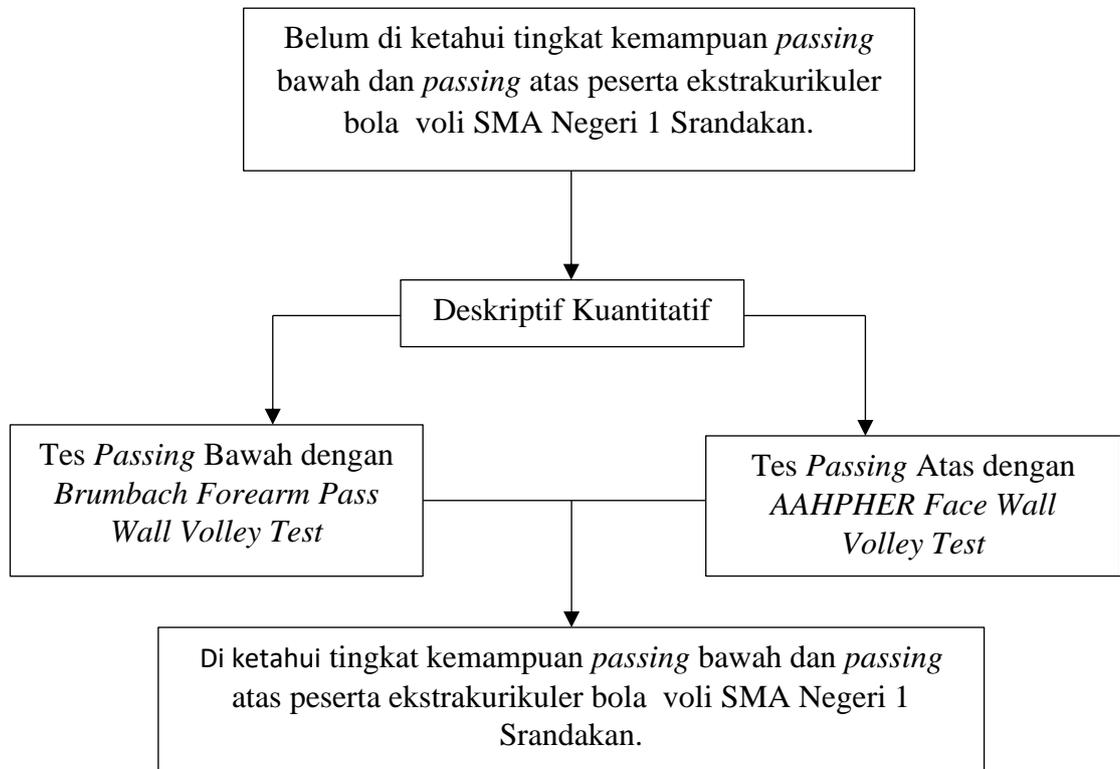
Bermain bola voli dapat di lakukan dengan baik apabila peserta didik memiliki keterampilan dan kemampuan dalam bermain. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deksriptif kuantitatif, yang merupakan penelitian yang di lakukan untuk mengetahui nilai dari suatu variabel independen, baik hanya satu variabel maupun lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Untuk mengetahui kemampuan tersebut, peserta didik tentunya perlu di lakukan tes kemampuan dan

kemampuan dalam bermain bola voli. Hal ini juga di gunakan untuk proses kemajuan dalam proses pembelajaran bola voli untuk kedepannya. Tes kemampuan pada bola voli yang akan diteliti adalah pada kemampuan *passing* bawah dengan *Brumbarch Forearm Pass Wall Volley Test* dan pada *passing* atas dengan *AAHPHER face Wall Volley Test*.

Passing dalam permainan bola voli sangat penting karena *passing* untuk menerima bola *service* dari lawan, di gunakan untuk menyajikan bola untuk menyerang dan untuk menerima serangan. *Passing* yang baik maka serangan juga akan baik, karena awal serangan dari *passing*. Pemain yang menguasai teknik *passing* atas akan mudah untuk memasing bola dan mengumpangkan kepada pengumpan atau *smasher*. *Passing* harus di kuasai tekniknya oleh pemain, oleh sebab itu *passing* sangat penting perannya dalam permainan bola voli.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Srandakan. Hal tersebut dapat digambarkan melalui bagan kerangka berpikir sebagai berikut:

Tabel 1. Bagan Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018: 226) dijelaskan bahwasannya penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai dari suatu variabel independen, baik hanya satu variabel maupun lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tes tersebut terdiri dari 2 item tes yang meliputi, tes *passing* bawah (*Brumbach forearm pass wall-volley test*), tes *passing* atas (*AAPHER face wall-volley test*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang dipilih oleh peneliti untuk melakukan penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Srandakan Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul yang beralamat di Jl. Pandansimo No.KM. 1, Gn. Saren Lor, Trimurti, Kec. Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55762. Waktu yang ditentukan oleh peneliti dalam memperoleh data penelitian yaitu pada tanggal (18 – 31 Oktober 2023).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 130) populasi penelitian adalah wilayah generalisasi atau pengelompokan yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk nantinya di pelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi yang dipilih dan di gunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Srandakan yang berjumlah 29 peserta.

2. Sampel Penelitian

Menurut pendapat Sugiyono (2017: 120) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah subset atau bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian atau survei. Sampel di gunakan karena seringkali tidak mungkin atau tidak praktis untuk mengumpulkan data dari seluruh populasi yang ada. Dalam penelitian ini teknik yang di gunakan oleh peneliti adalah teknik *total sampling*. Adapun definisi teknik *total sampling* yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017: 126) merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi di gunakan sebagai sampel. Sampel ini di gunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang dimana semua anggota populasi di jadikan sampel. Berdasarkan teori tersebut maka sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 29 orang yang terdiri dari 17 putra dan 12 putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Pendapat Sugiyono (2017: 38) variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga dapat di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* bawah dan kemampuan *passing* atas bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan.

1. Kemampuan *passing* bawah merupakan cara yang di lakukan pemain menggunakan kedua tangan bagian lengan dengan posisi lurus yang dapat di lakukan di tembok maupun di lapangan. Kemampuan *passing* bawah akan diukur menggunakan *Brumbach forearm pass wall-volley test*.
2. Kemampuan *passing* atas merupakan cara yang di lakukan oleh pemain menggunakan kedua tangan pada bagian jari-jari di lakukan di atas kepala dengan memantulkan bola ke tembok maupun di lapangan. Kemampuan *passing* atas akan diukur menggunakan tes *AAPHER face wall volley test*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 166) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang di gunakan dan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan teknik dasar bermainan bola voli dari Richard H.Cox (1980: 100-104) yang terdiri dari 2 item yaitu: (*Brumbach forearm pass wall-volley test*) dan (*AAPHER face wall volley test*).

2. Teknik Pengumpulan Data

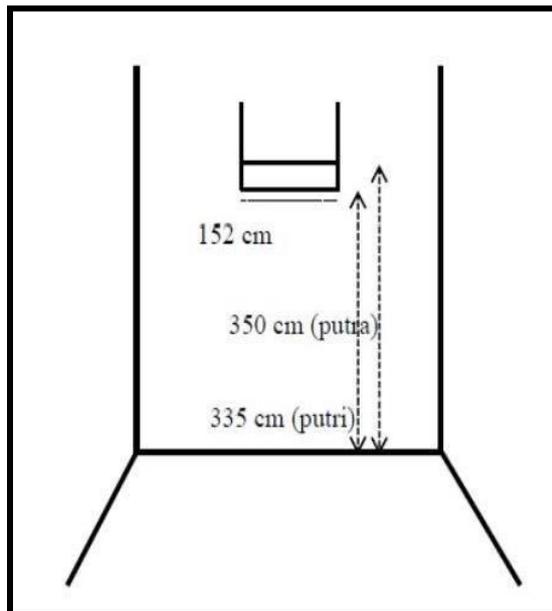
Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes dan pengukuran sehingga akan memperoleh data yang objektif untuk memudahkan dalam memperoleh data penelitian. Tes dan pengukuran di lakukan di halaman luas SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Adapun tes yang di gunakan pada penelitian ini tes kemampuan bermain bola voli dari Richard H.Cox (1980: 100-104) berupa *passing* bawah dan *passing* atas. Pengambilan data ini di lakukan pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

a. *Passing* Bawah (*Brumbach forearm pass wall-volley test*)

- 1) Tujuan : untuk menerima servis, memberi umpan.
- 2) Perlengkapan : bola voli, tembok yang sudah di tandai dan jarak *passing*, *stopwatch*, alat tulis.
- 3) Petugas : mencatat jumlah *passing*.
- 4) Petunjuk pelaksanaan tes :

Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu. Waktu 1 menit untuk melakukan *passing* bawah sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama. Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik. Pada saat tes yang sesungguhnya di berikan 3 kali kesempatan melakukan tes. Hasil 3 kali kesempatan tes akan di ambil 2 skor tertinggi kemudian diratarata.

Gambar 11. Instrumen Passing Bawah



Sumber: Richard H.Cox (1980: 100-104)

Tabel 2. Tabel penilaian Brumbach forearm pass wall-volley test (tes passing bawah), Richard H.Cox (1980: 103)

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

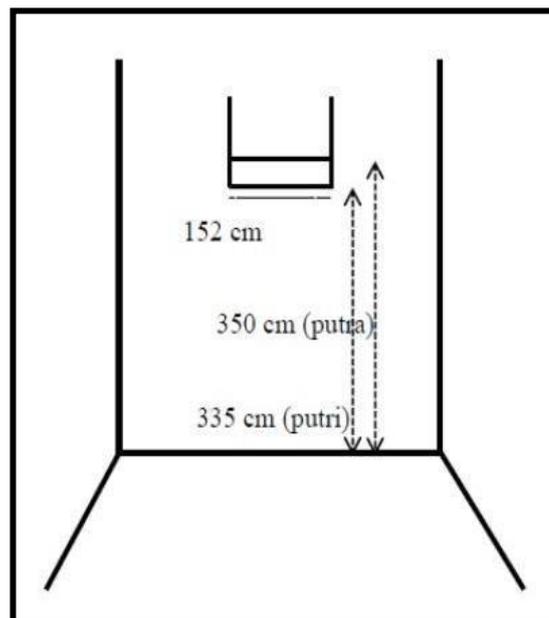
b. *Passing Atas (AAHPER face pass wall-volley test)*

- 1) Tujuan : untuk menerima servis, memberi umpan
- 2) Perlengkapan : bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak *passing*, *stopwatch*, alat tulis.

3) Petunjuk pelaksanaan tes

Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu. Waktu 1 menit untuk melakukan *passing* atas sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama. Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik. Pada saat tes yang sesungguhnya di berikan 3 kali kesempatan melakukan tes. Hasil 3 kali kesempatan tes akan di ambil 2 skor tertinggi kemudian dirata- rata.

Gambar 12. Instrumen Passing Atas



Sumber: Richard H.Cox (1980: 100)

Tabel 3. Tabel penilaian AAPHER face pass wall-volley test (tes passing atas), (Richard H. Cox, 1980:101)

Percentil	Sex age	Male				Female			
		9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		19	31	41	50	13	25	35	38
80		15	26	37	48	8	17	24	27
70		12	22	34	44	5	13	19	20
60		9	19	31	41	3	10	15	16
50		7	17	28	38	2	8	12	12
40		5	14	24	35	1	6	9	9
30		3	11	20	32	1	4	7	7
20		2	8	17	21	0	2	5	5
10		0	5	12	21	0	0	3	3

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Tabel 4. Daftar Validitas dan Reliabilitas

No.	Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	Tes <i>passing</i> bawah menggunakan <i>brumbach forearm pass wall-volley test</i>	0,80	0,896
2.	Tes <i>passing</i> atas menggunakan <i>AAHPER face wall-volley test</i>	0,86	0,93

Sumber: Yunus, 1992

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data (Moloeng, 2017). Teknik analisis data membantu dalam mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan antara variabel yang ada dalam data. Dengan menganalisis

data, kita dapat melihat pola yang muncul, keterkaitan antara variabel, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil atau fenomena yang diamati.

Teknik analisis data yang di gunakan adalah deskriptif kuantitatif menggunakan persentase. Teknik analisis data persentase membantu dalam memvisualisasikan dan memahami proporsi atau persentase dari kategori atau variabel dalam data. Hal ini memungkinkan kita untuk melihat perbandingan relatif antara kategori-kategori yang berbeda dan membuat kesimpulan berdasarkan distribusi persentase tersebut. Menurut Syafril (2019: 19) rumus yang di gunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Angka Presentase

F: Frekuensi yang sedang di cari presentasinya

N: Jumlah Responden (ana)

Pengkategorian dalam penelitian ini dapat di lakukan apabila asumsi kurva normal telah terpenuhi oleh data hasil penelitian. Untuk menentukan kateogri kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas menggunakan rumus Azwar (2016: 163), kategori kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas sebagai berikut:

Tabel 5. Tabel Pengkategorian

No	Rentang Norma	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber: Azwar (2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (Mean)

X : skor

S : standar deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini di dasarkan pada data yang di peroleh dari saat penelitian, yaitu tentang tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan. Data yang di peroleh dalam penelitian kemudian di analisis, dan di kategorikan sesuai dengan rumus pengkategorianya yaitu “baik sekali”, “baik”, “cukup”, “kurang”, dan “sangat kurang”. Hasil penelitian akan di jabarkan kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas secara masing-masing baik untuk putra maupun putri, dan juga secara keseluruhan. Berikut hasil penelitian yang di peroleh:

a. Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Putra

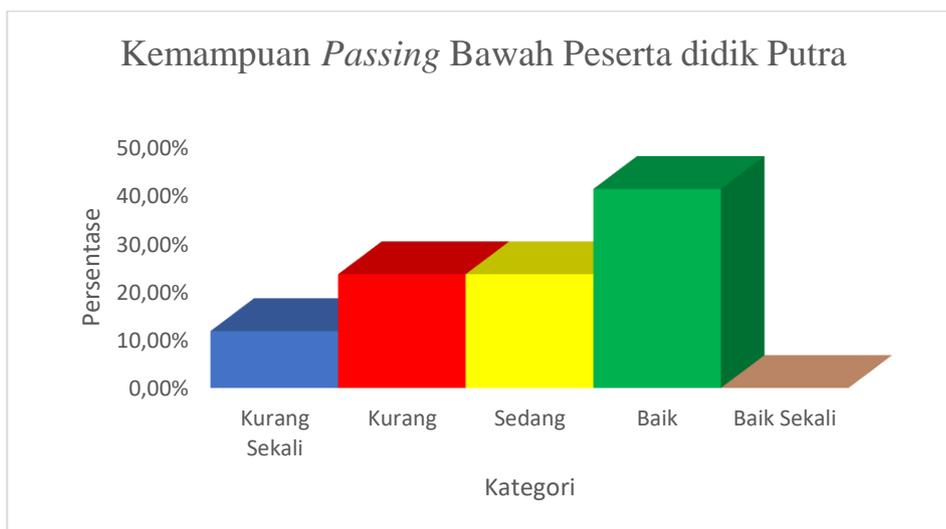
Hasil penelitian di peroleh nilai maksimum sebesar 43,50, nilai minimum sebesar 22,00, nilai mean sebesar 34,35, nilai standar deviasi sebesar 6,88, nilai median sebesar 34,50, dan nilai modus sebesar 38,50. Selanjutnya berdasarkan nilai mean dan standar deviasi di gunakan untuk menyusun distribusi frekuensi dalam menentukan kategori. Adapun rangkuman distribusi frekuensi pada kemampuan *passing* bawah peserta didik putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Bawah Peserta didik Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,37$	Baik Sekali	0	0,00%
2	$37,69 < X \leq 44,37$	Baik	7	41,18%
3	$31,02 < X \leq 37,69$	Sedang	4	23,53%
4	$24,34 < X \leq 31,02$	Kurang	4	23,53%
5	$X \leq 24,34$	Kurang Sekali	2	11,76%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik, sebanyak 7 peserta didik (41,18%), selanjutnya pada kategori sedang dan kurang masing-masing sebanyak 4 peserta didik (23,53%), pada kategori kurang sekali sebanyak 2 peserta didik (11,76%) dan tidak ada peserta didik pada kategori baik sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram yang di peroleh:

Gambar 13. Histogram Kemampuan Passing Bawah Peserta didik Putra



b. Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Putri

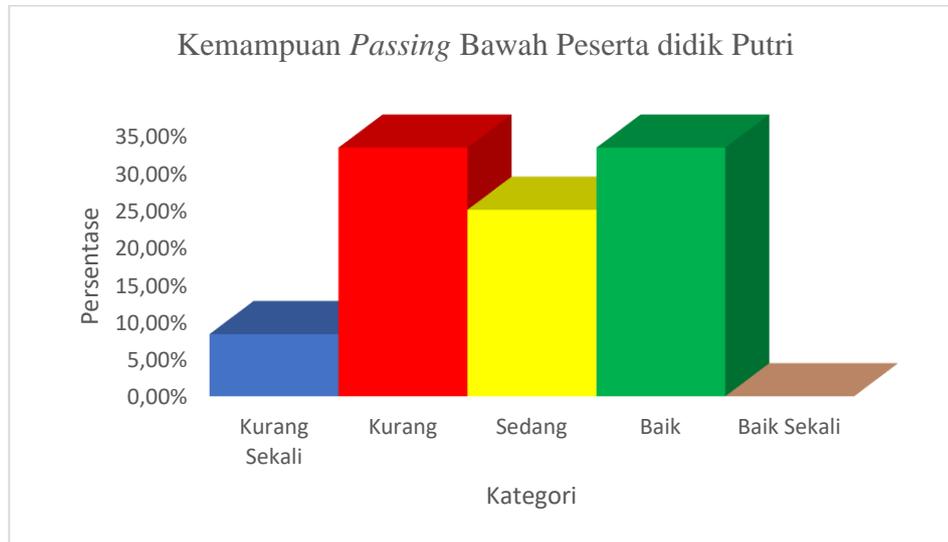
Hasil penelitian di peroleh nilai maksimum sebesar 44,50, nilai minimum sebesar 8,50, nilai mean sebesar 26,71, nilai standar deviasi sebesar 12,58, nilai median sebesar 27,00, dan nilai modus sebesar 27,00. Selanjutnya berdasarkan nilai mean dan standar deviasi di gunakan untuk menyusun distribusi frekuensi dalam menentukan kategori. Adapun rangkuman distribusi frekuensi pada kemampuan *passing* bawah peserta didik putri peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,77$	Baik Sekali	0	0,00%
2	$32,73 < X \leq 44,77$	Baik	4	33,33%
3	$20,69 < X \leq 32,73$	Sedang	3	25,00%
4	$8,64 < X \leq 20,69$	Kurang	4	33,33%
5	$X \leq 8,64$	Kurang Sekali	1	8,33%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik dan kurang masing-masing sebanyak 4 peserta didik (33,33%), selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 3 peserta didik (25,00%), pada kategori kurang sekali sebanyak 1 peserta didik (8,33%), dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram yang di peroleh:

Gambar 14. Histogram Kemampuan Passing Bawah Peserta didik Putri



c. Kemampuan Passing Bawah Peserta didik Putra dan Putri

Hasil penelitian kemampuan *passing* bawah peserta didik putra dan putri telah di jabarkan secara masing-masing, selanjutnya adalah menggabungkan hasil penelitian dari kemampuan *passing* bawah peserta didik putra dan putri. Berikut distribusi frekuensi pada kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

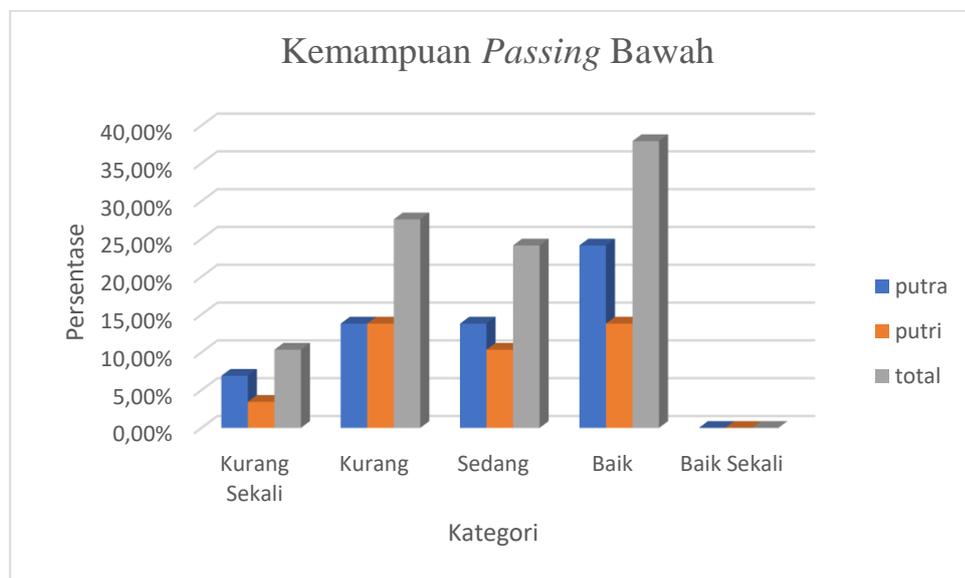
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Bawah

Kategori	Putra		Putri		Total	
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Baik	7	24,14%	4	13,79%	11	37,93%
Sedang	4	13,79%	3	10,34%	7	24,14%
Kurang	4	13,79%	4	13,79%	8	27,59%
Kurang Sekali	2	6,90%	1	3,45%	3	10,34%
Jumlah	17	58,62%	12	41,38%	29	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik sebanyak 11 peserta didik (37,93%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 8 peserta didik (27,59%), pada kategori sedang

sebanyak 7 peserta didik (24,14%), pada kategori kurang sekali sebanyak 3 peserta didik (10,34%) dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram yang di peroleh:

Gambar 15. Histogram Kemampuan Passing Bawah Peserta didik Putra dan Putri



d. Kemampuan *Passing* Atas Peserta didik Putra

Hasil penelitian di peroleh nilai maksimum sebesar 49,00, nilai minimum sebesar 18,50, nilai mean sebesar 34,65, nilai standar deviasi sebesar 9,51, nilai median sebesar 34,00, dan nilai modus sebesar 18,50. Selanjutnya berdasarkan nilai mean dan standar deviasi di gunakan untuk menyusun distribusi frekuensi dalam menentukan kategori. Adapun rangkuman distribusi frekuensi pada kemampuan *passing* bawah peserta didik putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas Peserta didik Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 48,49$	Baik Sekali	1	5,88%
2	$39,26 < X \leq 48,49$	Baik	5	29,41%
3	$30,03 < X \leq 39,26$	Sedang	5	29,41%
4	$20,80 < X \leq 30,03$	Kurang	5	29,41%
5	$X \leq 20,80$	Kurang Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik, sedang dan kurang masing-masing sebanyak 5 peserta didik (29,41%), selanjutnya pada kategori baik sekali dan kurang sekali masing-masing sebanyak 1 peserta didik (5,88%). Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram yang di peroleh:

Gambar 16. Histogram Kemampuan Passing Atas Peserta didik Putra



e. Kemampuan *Passing* Atas Peserta didik Putri

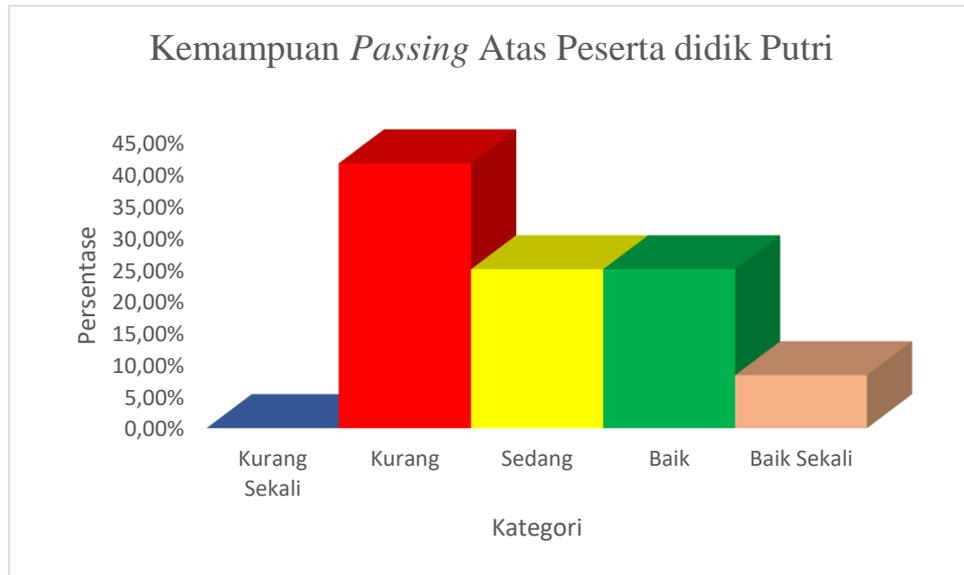
Hasil penelitian di peroleh nilai maksimum sebesar 46,00, nilai minimum sebesar 16,00, nilai mean sebesar 30,00, nilai standar deviasi sebesar 10,18, nilai median sebesar 31,25, dan nilai modus sebesar 38,50. Selanjutnya berdasarkan nilai mean dan standar deviasi di gunakan untuk menyusun distribusi frekuensi dalam menentukan kategori. Adapun rangkuman distribusi frekuensi pada kemampuan *passing* atas peserta didik putri peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Atas Peserta didik Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,62$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$34,87 < X \leq 44,62$	Baik	3	25,00%
3	$25,13 < X \leq 34,87$	Sedang	3	25,00%
4	$15,38 < X \leq 25,13$	Kurang	5	41,67%
5	$X \leq 15,38$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kurang sebanyak 5 peserta didik (41,67%), selanjutnya pada kategori baik dan kurang masing-masing sebanyak 3 peserta didik (25,00%), pada kategori baik sekali sebanyak 1 peserta didik (8,33%), dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori kurang sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram yang di peroleh:

Gambar 17. Histogram Kemampuan Passing Atas Peserta didik Putri



f. Kemampuan Passing Atas Peserta didik Putra dan Putri

Hasil penelitian kemampuan *passing* atas peserta didik putra dan putri telah di jabarkan secara masing-masing, selanjutnya adalah menggabungkan hasil penelitian dari kemampuan *passing* atas peserta didik putra dan putri. Berikut distribusi frekuensi pada kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

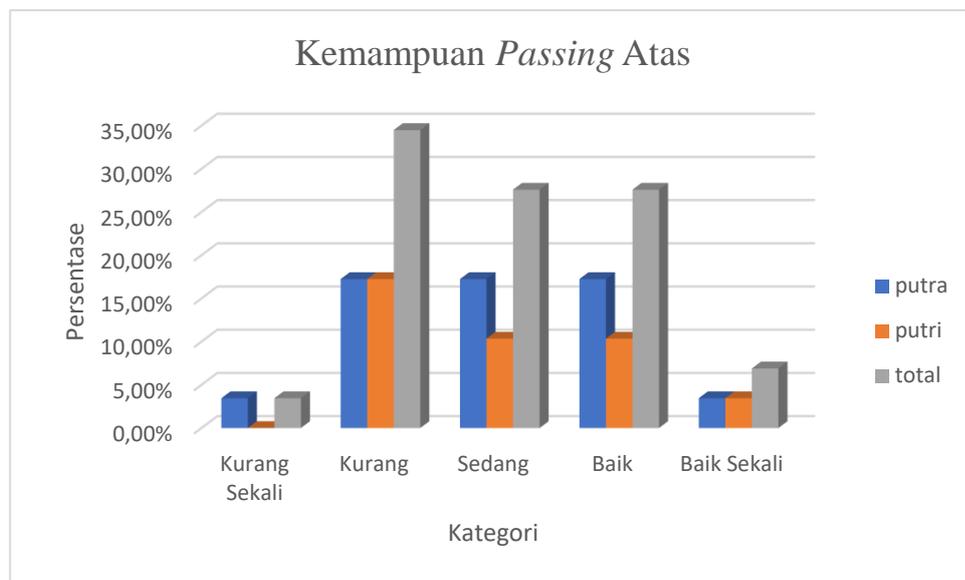
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas

Kategori	Putra		Putri		Total	
Baik Sekali	1	3,45%	1	3,45%	2	6,90%
Baik	5	17,24%	3	10,34%	8	27,59%
Sedang	5	17,24%	3	10,34%	8	27,59%
Kurang	5	17,24%	5	17,24%	10	34,48%
Kurang Sekali	1	3,45%	0	0,00%	1	3,45%
Jumlah	17	58,62%	12	41,38%	29	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori kurang sebanyak 10 peserta didik (34,48%), selanjutnya

pada kategori baik dan sedang masing-masing sebanyak 8 peserta didik (27,59%), pada kategori bik sekali sebanyak 2 peserta didik (6,90%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 1 peserta didik (3,45%). Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram yang di peroleh:

Gambar 18. Histogram Kemampuan Passing Atas Putra dan Putri



B. Pembahasan

Hasil penelitian telah di jabarkan di atas dan telah di peroleh tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan. Dijelaskan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik sebanyak 11 peserta didik (37,93%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 8 peserta didik (27,59%), pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (24,14%), pada kategori kurang sekali sebanyak 3 peserta didik (10,34%) dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada

kategori kurang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah kurang.

Pada tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori kurang sebanyak 10 peserta didik (34,48%), selanjutnya pada kategori baik dan sedang masing-masing sebanyak 8 peserta didik (27,59%), pada kategori baik sekali sebanyak 2 peserta didik (6,90%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 1 peserta didik (3,45%). Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah kurang.

Apabila dirinci berdasarkan jenis kelamin, pada tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin laki-laki di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik, sebanyak 7 peserta didik (41,18%), selanjutnya pada kategori sedang dan kurang masing-masing sebanyak 4 peserta didik (23,53%), pada kategori kurang sekali sebanyak 2 peserta didik (11,76%) dan tidak ada peserta didik pada kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin laki-laki adalah baik. Adapun tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan

berjenis kelamin perempuan di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kategori baik dan kurang masing-masing sebanyak 4 peserta didik (33,33%), selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 3 peserta didik (25,00%), pada kategori kurang sekali sebanyak 1 peserta didik (8,33%), dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik dan kurang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin perempuan adalah baik dan kurang.

Tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin laki-laki di peroleh kategori baik, sedang dan kurang masing-masing sebanyak 5 peserta didik (29,41%), selanjutnya pada kategori baik sekali dan kurang sekali masing-masing sebanyak 1 peserta didik (5,88%). Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, sedang dan kurang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin laki-laki adalah baik, sedang, kurang. Sementara itu pada tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin perempuan di peroleh sebagian besar peserta didik memperoleh kurang sebanyak 5 peserta didik (41,67%), selanjutnya pada kategori baik dan kurang masing-masing sebanyak 3 peserta didik (25,00%), pada kategori baik sekali sebanyak 1 peserta didik (8,33%), dan tidak ada peserta didik yang masuk kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan *passing*

atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan berjenis kelamin perempuan adalah kurang.

Setelah memperhatikan hasil secara rinci, ternyata tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan antara peserta didik putra dan putri tidak lah sama. Pada tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan peserta didik putra di peroleh kategori sebagian besar baik, sedangkan pada peserta didik putri sebagian besar baik dan kurang. Sementara pada tingkat kemampuan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan peserta didik putra di peroleh sebagian besar pada kategori baik, sedang, kurang, sedangkan pada peserta didik putri sebagian besar pada kategori kurang. Ternyata tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan peserta didik putra sedikit lebih baik daripada peserta didik putri hal ini dibuktikan dengan besarnya persentase pada kategori baik peserta didik putra lebih besar daripada peserta didik putri.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian pendahulunya dari Halintar Herlintang (2019), yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Peserta didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 32 peserta didik kelas VII yang mengikuti keterampilan bola voli *passing* bawah pada kategori “baik sekali” berjumlah 0 peserta didik dengan presentase sebesar (0%), kategori “baik” berjumlah 0 peserta didik

dengan presentase (0%), “sedang” berjumlah 6 peserta didik dengan presentase (18,75%), “kurang” berjumlah 10 peserta didik dengan presentase (31,25%), “kurang sekali” berjumlah 16 peserta didik dengan presentase (50%).

Kemampuan adalah kapasitas seorang individu dan juga menjadi sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan individu tersebut dalam suatu pekerjaan. Seseorang dikatakan mampu/terampil apabila dapat melakukan teknik atau tugas sesuai dengan gerakan yang benar. Tingkat kemampuan antara satu dengan lainnya tentu berbeda, akan tetapi pada umumnya yang dimaksud dengan tingkat kemampuan seseorang adalah sejauh mana kemampuan ia dalam bergerak. Kemampuan adalah kecakapan atau potensi menguasai yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan yang digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tes. Semakin tinggi tingkat kemampuan seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat keberhasilannya. Dalam hal ini yang dimaksud adalah kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas pada permainan bola voli.

Passing bawah atau *underhand pass* adalah operan dasar dalam permainan bola voli (Sujarwo, 2022: 11). Operan ini biasanya digunakan saat menerima servis atau bereaksi terhadap serangan lawan. Pemain harus menjauhkan tangannya dari tubuh pada sudut 90 derajat dengan kedua tangannya rapat. Lutut harus ditekan dan bola bersentuhan dengan lengan bawah tepat di atas pergelangan tangan. Untuk melakukan *passing* bawah yang efektif, pemain harus memahami arah servis atau umpan dan menggerakkan tubuhnya dengan cepat untuk menempatkan diri di bawah bola. Pemain juga harus mengontrol

bola dengan gerakan lengan dan pergelangan tangan yang lembut, sehingga bola bisa diarahkan ke arah yang diinginkan (Mccutcheon, 2018). *Passing* atas atau *overhand pass* merupakan operan garis depan atau gerakan yang di lakukan oleh pemain yang diposisikan di dekat net (Sujarwo, 2022: 31). *Passing* atas adalah keterampilan yang sangat penting dan harus di kuasai dengan baik. Pemain harus memahami arah bola dan memanipulasi gerakan lengan dan pergelangan tangan dengan tepat, serta menempatkan bola dengan akurat. Teknik ini di lakukan dengan cara mengangkat bola dengan tangan di atas kepala dan mengarahkan bola ke arah teman setim yang akan melakukan serangan. *Passing* atas umumnya di lakukan pada situasi bola yang lebih tinggi atau untuk mengolah bola saat pertahanan lawan sudah terbentuk dengan rapat.

Passing bawah dan *passing* atas merupakan dua teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena tanpa kedua teknik ini seorang pemain akan sulit mengembalikan bola ke lapangan lawan. Dengan tingkat kemampuan teknik *passing* bawah dan *passing* atas yang baik tentu akan dapat menerima bola dari serangan lawan dengan baik, sehingga juga akan dapat mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan baik pula. Hasil penelitian di peroleh bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan masuk dalam kategori kurang. Hal ini tentu saja masih jauh dari harapan sekolah maupun pelatih ekstra dan pihak-pihak terkait, yang seharusnya peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Srandakan mempunyai tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas yang baik. Apabila memperhatikan latar belakang masalah, ternyata

latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan di laksanakan hanya 1 kali dalam seminggu. Hal ini tentu saja sangat kurang, mengingat kegiatan ekstrakurikuler bola voli bukan sekedar untuk mengisi waktu saja, melainkan menyalurkan minat dan bakat untuk meraih prestasi. Olahraga menuju prestasi memerlukan latihan minimal 3 kali dalam seminggu. Dari gambaran ini sangat jelas terlihat bahwa salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan adalah frekuensi latihan yang masih kurang atau rendah. Selain faktor tersebut, kemungkinan juga masih ada faktor lain juga seperti intensitas latihan, materi latihan, kualitas pelatih dan lain sebagainya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan cukup baik, tetapi masih terdapat keterbatasan dan kelemahan, antara lain.

1. Sebelum melaksanakan tes, peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek. Dikarenakan peneliti tidak mampu mengontrol kegiatan setiap peserta ekstrakurikuler sebelum tes dilaksanakan.
2. Pelaksanaan tes hanya di lakukan 1 kali, hal ini dikarenakan agar data yang di peroleh benar-benar data kemampuan asli dari peserta ekstrakurikuler dan tidak ada kesempatan untuk memperbaikinya.
3. Tidak di ketahui kesanggupan responden dalam melakukan tes.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian tentang kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola SMA Negeri 1 Srandakan, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Data tes *passing* bawah putra dan putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Srandakan terdapat 11 peserta berkategori baik (37,93%), 8 peserta berkategori kurang (27,59%), 7 peserta berkategori sedang (24,14%), 3 peserta berkategori kurang sekali (10,34%), dan 0 peserta berkategori baik sekali (0%).
2. Data tes *passing* atas putra dan putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Srandakan terdapat 10 peserta berkategori kurang (34,48%), 8 peserta berkategori baik dan sedang (27,59%), 2 peserta berkategori baik sekali (6,90%) dan 1 peserta berkategori kurang sekali (3,45%).

Dari kedua hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan sebagian besar masuk dalam kategori kurang.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah di simpulkan di atas dapat di sampaikan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil ini merupakan masukan yang bermanfaat untuk pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeril 1 Srandakan, sebagai bahan kajian

untuk mengetahui pentingnya kemampuan bola voli. Setelah di ketahuinya tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas di harapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih agar lebih meningkatkan kemampuan bermain bola voli.

2. Pelatih akan semakin paham untuk meningkatkan kemampuan bola voli dapat di lakukan dengan latihan yang rutin danl intensif.

C. Saran

Kesimpulan telah di ambil, selanjutnya saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dengan di ketahuinya tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan, maka disarankan untuk di jadikan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan peneliti dengan tema yang sejenis.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta didik, agar semakin termotivasi untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli yang di miliki.
- b. Bagi guru/pembimbing ekstrakurikuler, penelitian ini disarankan dapat menjadi bahan evaluasi pembimbing dalam membimbing kegiatan ekstrakulikuler bola voli di sekolah.
- c. Bagi organisasi/lembaga, dapat di jadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi penyelenggaran kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan mencari faktor-faktor penyebab tingkat kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Srandakan kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviana. 2017. Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli dengan Modifikasi Bola Plastik pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri 3 Mulyosari, Kecamatan Pagerwo, Kabupaten Tulungagung tahun 2015/2016. *Tugas Akhir Skripsi*, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ali, M & Asrori, M. (2005). *Psikolog remaja perkembangan peserta*. Didik. Jakarta Grafika Offset.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Faradhita, Judithia. (2020). Tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Ngemplak. *Tugas Akhir Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- George, C. (2019). *Volleyball drill book*. Amerika Serikat: The. Human Kinetics.
- Heksa. (2021). *Ekstrakurikuler IPA Berbasis Sains Preneur*. Yogyakarta. Deepublish.
- Jurya & Kusbani. (2022). *Teori dan praktik bola voli*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Peserta didik SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58-64.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- McCutcheon, H. (2018). *Volleyball techniques & tactics*. Amerika Serikat: Human Kinetics.
- Miftahudin, M., Sutisyana, A., Prabowo, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 63 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 159-168.
- Muhajir. (2018). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Depok: Kemendikbud. AX.
- Mustaqim. (2008). *Psikologi pendidikan*. Semarang: Pustaka Pelajar.

- Paglia, J. (2015). *A guide to volleyball basics*. USA: Sporting Goods Manufactures Association.
- Paryanto. (2020). *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dalam Permainan Bola Voli*. Malang: Ahlimedia Press.
- Purwanto, N. (2006). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rianti, M. K., Supriyanto, & Suwarni. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Passing Bawha Dan Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 8 Kaur. *Journal of Dehasen Education Review*, 2(2), 39-42.
- Richard Cox (1980) *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin
- Robbins, Stephen P. & Judge, Timonthy, A. (2009). *Orgazizational Behavior. 13 Three Editon*, USA: Pearson International Edition, Prentice-Hall.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, Anas. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhadi. (2022). *Bola Voli Untuk Semua*. Yogyakarta: Cv Bintang Semesta Media.
- Sujarwo. (2022). *77 Fun damental bola voli cara mudah dan menyenangkan menguasai bola voli*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 Penjaskes Olahraga*. IKIPYogyakarta.
- Supardi. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar. IPM2KPE. *Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol 3 No. 1.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada

- Suwarni, dkk. (2021). Survei tingkat keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 8 Kaur. *Jurnal of dehasen education riview*, 2 (2), 39-40.
- Syafril. (2019). *Statistika pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Tawakal, I. (2020). *Buku jago bola voli*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wingkel, W.S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Gramedia.
- Wulandari, Ade. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*. 2(1), 39-43.
- Yudianto. (2021). *Revitalisasi Peran Ekstrakurikuler Keagamaan di Sekolah*. Sukabumi. Farha Pustaka.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : MEGA SRI UTAMI
 NIM : 19601244025
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	15 - 6 - 2023	Konsultasi judul	gm ²
2.	1 - 7 - 2023	Revisi judul	gm ²
3.	15 - 8 - 2023	Revisi judul	gm ²
4.	6 - 9 - 2023	Revisi BAB I	gm ²
5.	11 - 9 - 2023	Revisi BAB II	gm ²
6.	3 - 10 - 2023	Revisi BAB III	gm ²
7.	11 - 10 - 2023	ACC melaksanakan penelitian	gm ²
8.	4 - 11 - 2023	Revisi BAB 4 - 5	gm ²
9.	14 - 11 - 2023	Revisi BAB 4 - 5	gm ²
10.	7 - 12 - 2023	ACC sidang skripsi	gm ²

Ketua Departemen POR,


 Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 2. Surat Izin Observasi

SURAT IZIN OBSERVASI

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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/101/UN34.16/DL.16/2023

25 September 2023

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth . kepala SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
JL.Pandansimo, Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul Prov. D.I. Yogyakarta

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 : Mega Sri Utami
NIM : 19601244025
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi : 22 Agustus - 31 Oktober 2023
Judul / Keperluan : TINGKAT KEMAMPUAN PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN

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/223/UN34.16/PT.01.04/2023

11 Oktober 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Kepala SMA N 1 Srandakan**
Jl. Pandansimo No.KM. 1, Gn. Saren Lor, Trimurti, Kec. Srandakan, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55762

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

Nama : Mega Sri Utami
NIM : 19601244025
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 SRANDKAN
Waktu Penelitian : 18 - 31 Oktober 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.



Dekan,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 4. Data Penelitian**REKAPITULASI HASIL TES KEMAMPUAN PASSING BAWAH PUTRA****PESERTA ESKTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

No	Nama peserta didik	Umur	Passing Bawah			Skor Terbaik		Rata-rata
			1	2	3	1	2	
1	DEHAN FERDIAN	15	41	43	39	41	43	42
2	ALVIAN IKHAM PUTRA	16	33	34	41	34	41	37,5
3	RADITYA RIDHO	16	32	35	42	35	42	38,5
4	NIKO ADITYA	16	33	30	44	33	44	38,5
5	DHISWA TRI ATMAJA	17	40	46	36	40	46	43
6	DAVES SOLATTIA	17	25	31	26	31	21	26
7	ADNAN FATHIN WIBOWO	17	20	24	20	20	24	22
8	IRFAN DZAKKI FIRMANSYAH	15	31	36	30	31	36	33,5
9	KIKI RAHMAWAN	15	30	32	27	30	32	31
10	AAN PUTRA HANDIKA	17	45	42	39	45	42	43,5
11	REYVENO HARYA KESUMA	17	21	24	22	24	22	23
12	REVAND AGRI FAIRUZ	16	32	37	28	32	37	34,5
13	AVEL RESYA ABIAN	16	30	36	30	30	36	33
14	HANDIKA WAHYU	15	35	40	44	40	44	42
15	NANDITO EKA PERMANA	16	23	27	29	27	29	28
16	MUHAMMAD RIZQI	17	37	33	39	37	39	38
17	MUHAMMAD AKMAL OKTAVIAN	16	20	27	33	27	33	30

**REKAPITULASI HASIL TES KEMAMPUAN PASSING BAWAH PUTRI
PESERTA ESKTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

No	Nama peserta didik	Umur	Passing Bawah			Skor Terbaik		Rata-rata
			1	2	3	1	2	
1	QONITA RAMADHANI	16	12	17	19	17	19	18
2	DEWI RATNASARI	16	43	39	44	43	44	43,5
3	FARADINA RAMADHANI	16	47	42	39	47	42	44,5
4	ALLSYAH	17	19	19	21	19	21	20
5	FARA ANJANIE	17	25	29	19	25	29	27
6	ANESA CRISNANTI	17	30	33	26	30	33	31,5
7	NADILA ANGELINA	16	10	14	17	14	17	15,5
8	SUCI RAMADHANI	15	25	29	21	25	29	27
9	ZUHAIRA SHAFI	15	9	7	10	9	10	9,5
10	MERI	17	32	37	40	37	40	38,5
11	REFANI ASA VIRGIANI	17	7	8	9	8	9	8,5
12	DYAH AYU PERMATASARI	15	35	33	39	35	39	37

**REKAPITULASI HASIL TES KEMAMPUAN PASSING ATAS PUTRA
PESERTA ESKTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

No	Nama peserta didik	Umur	Passing Bawah			Skor Terbaik		Rata-rata
			1	2	3	1	2	
1	DEHAN FERDIAN	15	46	48	39	46	48	47
2	ALVIAN IKHAM PUTRA	16	51	47	44	51	47	49
3	RADITYA RIDHO	16	26	29	34	29	34	31,5
4	NIKO ADITYA	16	33	35	37	35	37	36
5	DHISWA TRI ATMAJA	17	40	47	37	40	47	43,5
6	DAVES SOLATTIA	17	17	23	20	23	20	21,5
7	ADNAN FATHIN WIBOWO	17	28	35	33	35	33	34
8	IRFAN DZAKKI FIRMANSYAH	15	33	31	30	33	31	32
9	KIKI RAHMAWAN	15	20	19	27	20	27	23,5
10	AAN PUTRA HANDIKA	17	45	40	41	45	41	43
11	REYVENO HARYA KESUMA	17	17	20	15	17	20	18,5
12	REVAND AGRI FAIRUZ	16	30	25	29	30	29	29,5
13	AVEL RESYA ABIAN	16	36	33	28	36	33	34,5
14	HANDIKA WAHYU	15	44	40	39	44	40	42
15	NANDITO EKA PERMANA	16	31	29	22	31	29	30
16	MUHAMMAD RIZQI	17	16	23	28	23	28	25,5
17	MUHAMMAD AKMAL OKTAVIAN	16	50	46	40	50	46	48

No	Nama peserta didik	Umur	Passing Bawah			Skor Terbaik		Rata-rata
			1	2	3	1	2	
1	QONITA RAMADHANI	16	20	23	17	20	23	21,5
2	DEWI RATNASARI	16	37	40	33	37	40	38,5
3	FARADINA RAMADHANI	16	41	43	36	41	43	42
4	ALLSYAH	17	21	19	15	21	19	20
5	FARA ANJANIE	17	27	31	29	31	29	30
6	ANESA CRISNANTI	17	37	30	40	37	40	38,5
7	NADILA ANGELINA	16	22	23	20	22	23	22,5
8	SUCI RAMADHANI	15	28	31	34	31	34	32,5
9	ZUHAIRA SHAFI	15	15	17	19	17	19	18
10	MERI	17	32	36	33	36	33	34,5
11	REFANI ASA VIRGIANI	17	14	18	12	14	18	16
12	DYAH AYU PERMATASARI	15	45	41	47	45	47	46

Lampiran 5. Frekuensi Data

Frequencies

		Statistics			
		kemampuan passing bawah peserta didik putra	kemampuan passing bawah peserta didik putri	kemampuan passing atas peserta didik putra	kemampuan passing atas peserta didik putra
N	Valid	17	12	17	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		34,3529	26,7083	34,6471	30,0000
Median		34,5000	27,0000	34,0000	31,2500
Mode		38,50 ^a	27,00	18,50 ^a	38,50
Std. Deviation		6,88015	12,57967	9,51276	10,17796
Minimum		22,00	8,50	18,50	16,00
Maximum		43,50	44,50	49,00	46,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

kemampuan passing bawah peserta didik putra					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22,00	1	5,9	5,9	5,9
	23,00	1	5,9	5,9	11,8
	26,00	1	5,9	5,9	17,6
	28,00	1	5,9	5,9	23,5
	30,00	1	5,9	5,9	29,4
	31,00	1	5,9	5,9	35,3
	33,00	1	5,9	5,9	41,2
	33,50	1	5,9	5,9	47,1
	34,50	1	5,9	5,9	52,9
	37,50	1	5,9	5,9	58,8
	38,00	1	5,9	5,9	64,7
	38,50	2	11,8	11,8	76,5
	42,00	2	11,8	11,8	88,2
	43,00	1	5,9	5,9	94,1
	43,50	1	5,9	5,9	100,0
	Total		17	100,0	100,0

kemampuan passing bawah peserta didik putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	8,50	1	8,3	8,3	8,3	
	9,50	1	8,3	8,3	16,7	
	15,50	1	8,3	8,3	25,0	
	18,00	1	8,3	8,3	33,3	
	20,00	1	8,3	8,3	41,7	
	27,00	2	16,7	16,7	58,3	
	31,50	1	8,3	8,3	66,7	
	37,00	1	8,3	8,3	75,0	
	38,50	1	8,3	8,3	83,3	
	43,50	1	8,3	8,3	91,7	
	44,50	1	8,3	8,3	100,0	
	Total		12	100,0	100,0	

kemampuan passing atas peserta didik putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18,50	1	5,9	5,9	5,9
	21,50	1	5,9	5,9	11,8
	23,50	1	5,9	5,9	17,6
	25,50	1	5,9	5,9	23,5
	29,50	1	5,9	5,9	29,4
	30,00	1	5,9	5,9	35,3
	31,50	1	5,9	5,9	41,2
	32,00	1	5,9	5,9	47,1
	34,00	1	5,9	5,9	52,9
	34,50	1	5,9	5,9	58,8
	36,00	1	5,9	5,9	64,7
	42,00	1	5,9	5,9	70,6
	43,00	1	5,9	5,9	76,5
	43,50	1	5,9	5,9	82,4
	47,00	1	5,9	5,9	88,2
	48,00	1	5,9	5,9	94,1
	49,00	1	5,9	5,9	100,0
Total		17	100,0	100,0	

kemampuan passing atas peserta didik putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,00	1	8,3	8,3	8,3
	18,00	1	8,3	8,3	16,7
	20,00	1	8,3	8,3	25,0
	21,50	1	8,3	8,3	33,3
	22,50	1	8,3	8,3	41,7
	30,00	1	8,3	8,3	50,0
	32,50	1	8,3	8,3	58,3
	34,50	1	8,3	8,3	66,7
	38,50	2	16,7	16,7	83,3
	42,00	1	8,3	8,3	91,7
	46,00	1	8,3	8,3	100,0
	Total		12	100,0	100,0

Frequency Table Category

kemampuan passing bawah peserta didik putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	2	11,8	11,8	11,8
	kurang	4	23,5	23,5	35,3
	sedang	4	23,5	23,5	58,8
	baik'	7	41,2	41,2	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

kemampuan passing bawah peserta didik putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	1	8,3	8,3	8,3
	kurang	4	33,3	33,3	41,7
	sedang	3	25,0	25,0	66,7
	baik'	4	33,3	33,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

kemampuan passing atas peserta didik putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	1	5,9	5,9	5,9
	kurang	5	29,4	29,4	35,3
	sedang	5	29,4	29,4	64,7
	baik'	5	29,4	29,4	94,1
	baik sekali	1	5,9	5,9	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

kemampuan passing atas peserta didik putri

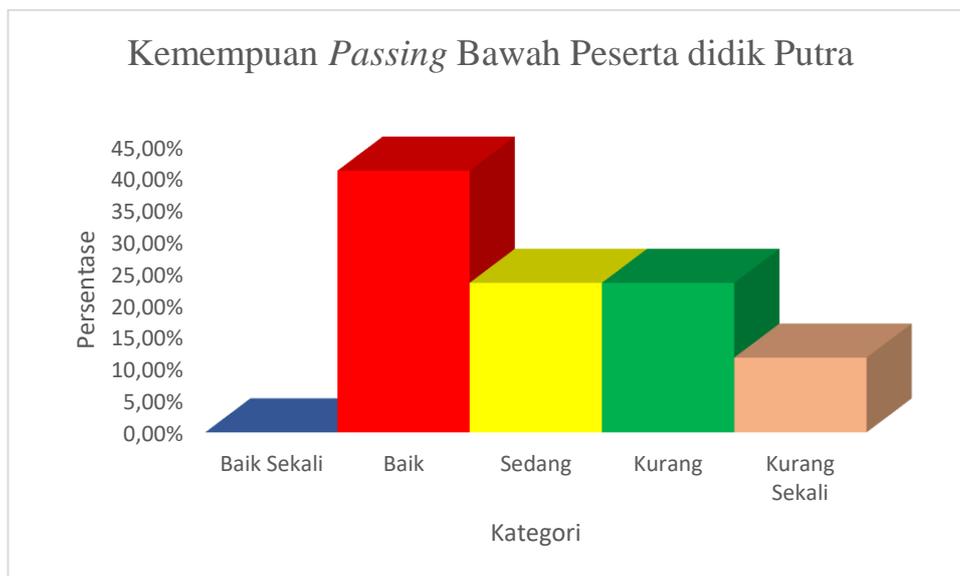
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	5	41,7	41,7	41,7
	sedang	3	25,0	25,0	66,7
	baik'	3	25,0	25,0	91,7
	baik sekali	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Lampiran 6. Distribusi Frekuensi

Passing bawah putra

M	34,35
SD	6,67
M+1,5SD	44,37
M+0,5SD	37,69
M-0,5SD	31,02
M-1,5SD	24,34

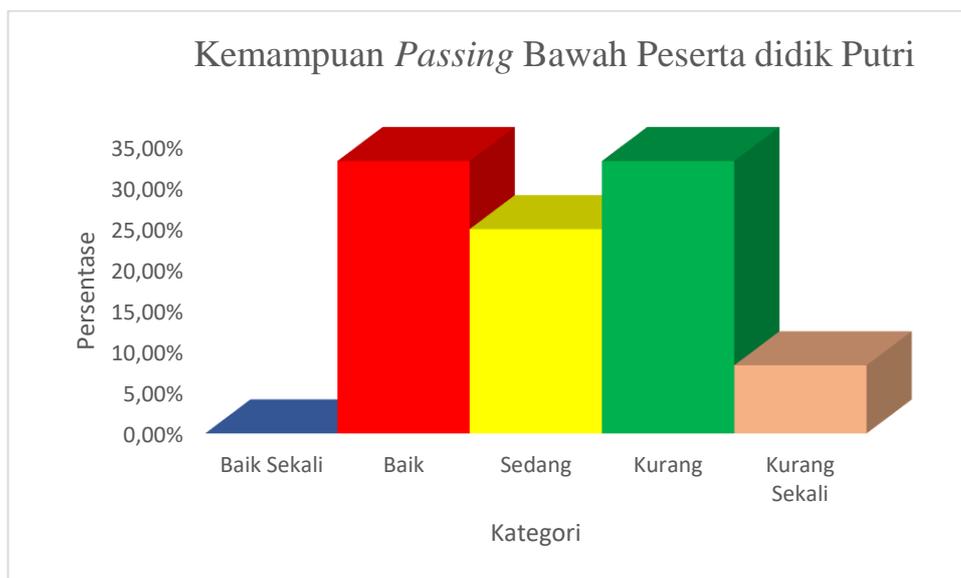
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,37$	Baik Sekali	0	0,00%
2	$37,69 < X \leq 44,37$	Baik	7	41,18%
3	$31,02 < X \leq 37,69$	Sedang	4	23,53%
4	$24,34 < X \leq 31,02$	Kurang	4	23,53%
5	$X \leq 24,34$	Kurang Sekali	2	11,76%
Jumlah			17	100%



Passing bawah Putri

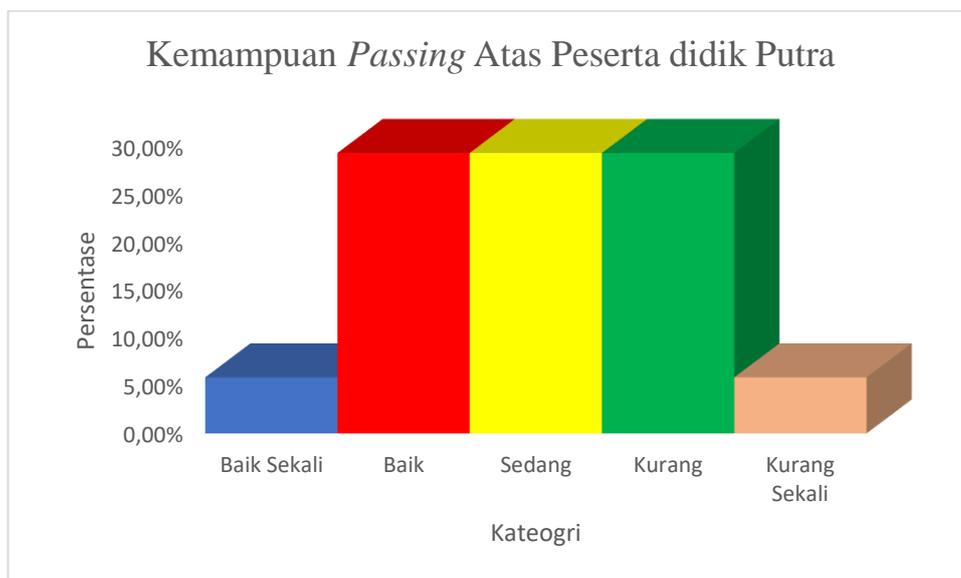
M	26,71
SD	12,04
M+1,5SD	44,77
M+0,5SD	32,73
M-0,5SD	20,69
M-1,5SD	8,64

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,77$	Baik Sekali	0	0,00%
2	$32,73 < X \leq 44,77$	Baik	4	33,33%
3	$20,69 < X \leq 32,73$	Sedang	3	25,00%
4	$8,64 < X \leq 20,69$	Kurang	4	33,33%
5	$X \leq 8,64$	Kurang Sekali	1	8,33%
Jumlah			12	100%



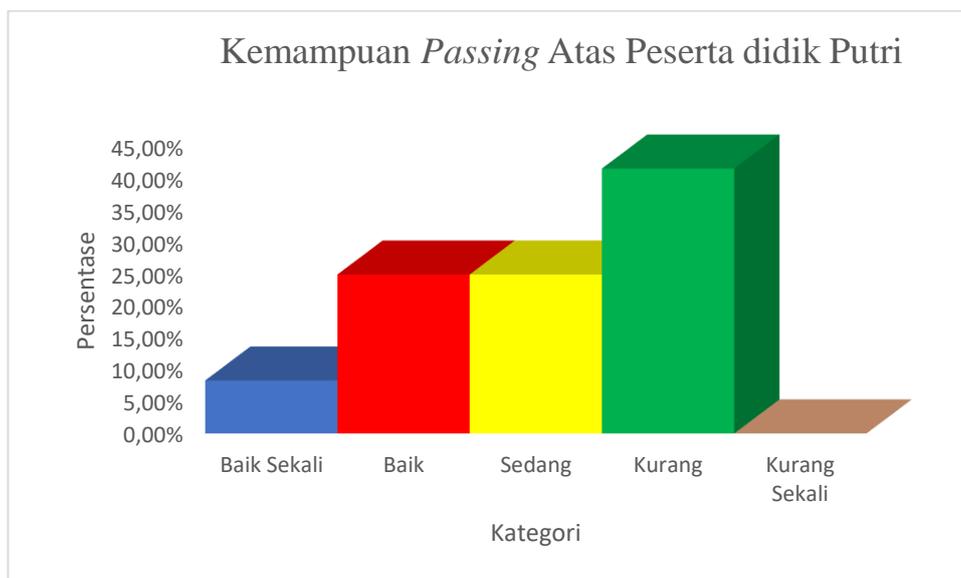
Passing atas Putra	
M	34,65
SD	9,23
M+1,5SD	48,49
M+0,5SD	39,26
M-0,5SD	30,03
M-1,5SD	20,80

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 48,49$	Baik Sekali	1	5,88%
2	$39,26 > X \leq 48,49$	Baik	5	29,41%
3	$30,03 > X \leq 39,26$	Sedang	5	29,41%
4	$20,80 < X \leq 30,03$	Kurang	5	29,41%
5	$X \leq 20,80$	Kurang Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100%



Passing atas Putri	
M	30,00
SD	9,74
M+1,5SD	44,62
M+0,5SD	34,87
M-0,5SD	25,13
M-1,5SD	15,38

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 44,62$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$34,87 < X \leq 44,62$	Baik	3	25,00%
3	$25,13 < X \leq 34,87$	Sedang	3	25,00%
4	$15,38 < X \leq 25,13$	Kurang	5	41,67%
5	$X \leq 15,38$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			12	100%



Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



(Persiapan sebelum tes di lakukan)



(Penilaian tes *passing* bawah)



(Penilaian tes *passing atas*)