

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *OPEN SPIKE* BOLAVOLI  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA  
DI SMP NEGERI 1 REMBANG PURBALINGGA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh  
Adi Prasetyo  
NIM. 20601244154

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik Tingkat Keterampilan *Open Spike* Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

Peneletian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi melalui pengamatan teknik tes keterampilan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga yang berjumlah 26 peserta ekstrakurikuler yang terdiri dari 18 peserta didik berposisi *open spike*. Untuk mengukur Keterampilan *Open Spike* bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga menggunakan petunjuk Tes Keterampilan *Open Spike* bolavoli. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik.

Berdasarkan hasil analisis bisa disimpulkan bahwa gerak *smash* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga dapat dirincikan sebagai berikut. Peserta yang berada pada kategori sangat kurang yaitu (0) dengan persentase (0%), kategori kurang yaitu (1) dengan persentase (5,56%), pada kategori sedang yaitu (8) dengan persentase (44,4%), pada kategori baik yaitu (8) dengan persentase (44,4%), dan pada kategori sangat baik yaitu (1) orang dengan persentase (5,56%). Keadaan ini menunjukkan semakin baik tingkat keterampilan teknik *open spike*, maka akan semakin baik kualitas *open spike* baik itu dari *power* atau jangkauan arah tembakan maupun hasil yang akan di dapatkan oleh tim untuk mendapatkan poin pada saat *game*.

**Kata kunci:** Bola voli, Ekstrakurikuler, *Smash*

## ***ABSTRACT***

### **LEVEL OF OPEN SPIKE BASIC TECHNIQUE SKILLS OF MEN'S VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 1 REMBANG PURBALINGGA**

This research aims to find out how good the open spike volleyball skill level of men's volleyball extracurricular members at SMP Negeri 1 Rembang (Rembang 1 Junior High School), Purbalingga is.

This research was a descriptive study with survey methods and the data collection techniques used observation sheets through observing skills test techniques. The research population was all extracurricular members of men's volleyball club at SMP Negeri 1 Rembang, Purbalingga, totaling 26 members consisted of 18 students in the open spike position. To measure the open spike skills of volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, the researcher used the volleyball open spike skills test instructions. The data collection techniques used tests and measurements. The data analysis techniques used statistical analysis techniques.

Based on the results of the analysis, it can be concluded that the open spike motions possessed by the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga can be detailed as follows: in the very low level at (0) with a percentage of (0%), in the low level for about 1 member or at 5.56%, in the medium level for about 8 members or at 44.4%, in the high level for about 8 members with a percentage of 44.4%, and in the very high level for about 1 member with a percentage of 5.56%. This situation shows that the better the level of skill in the open spike technique, the better the quality of the open spike, both in terms of power or range of shot direction and the results the team will get to get points during the game.

**Keywords:** Volleyball, Extracurricular, Spike

## LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SMASH OPEN SPIKE  
BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA  
DI SMP NEGERI 1 REMBANG PURBALINGGA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

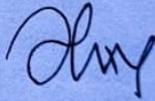
**ADI PRASETYO  
NIM 20601244154**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 2024

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**

**Disetujui,  
Dosen Pembimbing**

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

  
**Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP 198802162014041001**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adi Prasetyo

NIM : 20601244154

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Open Spike* Bolavoli  
Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Smp Negeri 1  
Rembang Purbalingga

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

Yogyakarta, 23 April 2024  
Yang menyatakan,



Adi Prasetyo  
NIM 20601244154

LEMBAR PENGESAHAN

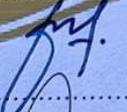
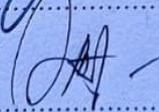
TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *OPEN SPIKE* BOLAVOLI  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA DI SMP NEGERI 1  
REMBANG PURBALINGGA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ADI PRASETYO  
NIM 20601244154

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal: 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas, M.Or. (Ketua Tim Pembimbing)		10/6 2024
Yyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas, M.Or. (Sekertaris Tim Penguji)		10/6 2024
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. (Penguji Utama)		4/2024 /c

Yogyakarta,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or  
NIP 1983062620081210024

## **MOTTO**

Sebaik – baiknya manusia adalah mereka yang bermanfaat bagi orang lain.

( Adi Prasetyo )

Tidak ada kata terlambat selagi untuk mulai menciptakan kehidupan yang kamu inginkan selagi masih mau berusaha.

( Dawn Clark )

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Subhanallahu Wa Ta'ala dan penuh rasa Syukur atas karuniaNya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan:

1. Untuk kedua orang tua saya, Bapak Eko Hardoyo dan Ibu Tukiyah. Terima kasih atas perjuangannya, jerih payah keringat yang telah memberikan semuanya buat Adi, nasihat serta doa baik yang selalu mengalir setiap waktu tidak pernah berhenti. Sosok orang tua yang mengajarkan apa arti perjuangan, kesabaran yang tiada batasnya. Semoga setelah ini Adi bisa langsung balas budi atas kebaikan yang telah diberikan semuanya ya Pa Ma.
2. Untuk kakak saya Dwi Pangestuti dan Tri Endro Saputro terima kasih atas support kalian yang telah membantu dalam segala proses skripsi Adi. Dan untuk keponakan saya Chayra Salsabila yang selalu menanyakan kepulangan om nya ketika sedang dijogja. Terima kasih atas dukungan serta semangat yang telah diberikan. Tidak lupa Mas Wahyu Cahyo Utomo yang telah banyak membantu skripsi Adi, terima kasih atas tenaga, pikiran serta doa yang diberikan demi kelancaran proses skripsi ini. Sekali lagi Terima kasih untuk segenap keluarga.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT. Atas segala Ramat dan Karunianya sehingga penulis diberikan kesehatan sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Smash Open Spike* Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Smp Negeri 1 Rembang Purbalingga”, ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memebrikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen yang telah memebrikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Danang Pujo Broto, S.pd.Jas., M.or selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Muhamad Sigit Antoni, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik selama ini.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Peserta Didik di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, yang telah memebrikan kesempata, bantuan, dan waktu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

7. Seluruh teman-teman PJKR A 2020 yang telah menjadi rumah selama masa pendidikan, terimakasih untuk cerita dan kenanganya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memebrikan waktu, tenaga selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diata menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi da manfaat bagi pembaca atau pihak lainya yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 April 2024  
Yang menyatakan,



Adi Prasetyo  
NIM 20601244154

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
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 Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Keterampilan Dasar.....	11
2. <i>Open Spike</i> Bolavoli.....	14
3. Keterampilan <i>Open Spike</i> Bolavoli.....	20
4. Profil Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Rembang Purbalingga..	23
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Lokasi penelitian dan Waktu Penelitian.....	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Pengambilan Data.....	40
B. Hasil Penelitian Analisis Teknik Gerak <i>Open Spike</i> .....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	101
A. Kesimpulan.....	101
B. Saran.....	101

C. Implikasi .....	102
DAFTAR PUSTAKA .....	103
LAMPIRAN .....	105

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Gerakan <i>Smash</i> berdasarkan Yunus dan Greg Bach. ....	38
Tabel 2. Format Penilaian Analisis Teknik Gerak <i>Smash</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik <i>Open Spike</i> .....	20
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....</b>	<b>107</b>
<b>Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>108</b>
<b>Lampiran 4. Hasil Analisis .....</b>	<b>110</b>
<b>Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....</b>	<b>111</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga bolavoli, ditemukan pada tahun 1895 di YMCA di Holyoke, Massachusetts telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia (Reynaud, 2015: 6). Bolavoli, merupakan olahraga tim yang paling populer di dunia, dengan pola gerakan pendek dan eksplosif, perpindahan posisi yang lincah dan cepat, lompatan serta *block* (Sattler, et al, 2015: 1488). LA84 (2012: 105) berpendapat bahwa permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu di mana tiap regu terdapat dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net.

Bolavoli dimainkan oleh 2 regu di dalam lapangan yang berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Setiap regu terdiri dari 10 peserta meliputi 6 peserta inti dan 4 peserta cadangan. Apabila dilapangan terdapat kurang dari 6 peserta, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah (Sutanto, 2016: 94). Radu et al. (2015: 1502) menyatakan bahwa “*Volleyball is characterized by a great amount of jumps, skips, hops and other kinds of take off*”.

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis, prinsip teknis dimaksudkan peserta mem-*volley* bola dengan 9 bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net supaya dapat menjatuhkan bola di area lapangan lawan secepatnya untuk mendapatkan point serta kemenangan secara

sportif, prinsip psikis adalah peserta bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (Ackerman, 2014: 18).

Permainan bolavoli juga sudah sangat familiar di Indonesia. FIVB (2016: 9) menjelaskan bahwa bolavoli merupakan salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Namun bolavoli terdiri dari beberapa yang penting elemen yang tumpang tindih yang interaksi gratisnya menjadikannya unik di antara game reli. Ajayati (2017: 219) berpendapat bahwa olahraga bolavoli merupakan permainan yang berbentuk bolak-balik di udara di atas jaring. Jaring dengan maksud untuk menjatuhkan bola ke area lapangan lawan untuk mendapatkan poin dan meraih kemenangan. Dalam permainan bolavoli selain menggunakan tangan bisa juga menggunakan bagian tubuh lain seperti kaki atau badan selagi sentuhan tersebut tidak *double* dan permainan bolavoli bisa dimainkan oleh dua regu yang masing - masing regu terdiri dari enam peserta.

Pendapat lain menurut Dearing (2019: vi) berpendapat bahwa untuk bolavoli putri, jarak jaringnya adalah 2,24 meter (7 kaki, 4-1 / 8 inci) tinggi; untuk bolavoli putra, netnya adalah 2,43 meter (7 kaki, 11-5 / 8 inci) tinggi. Jaring harus digantung erat untuk menghindari terjadinya lepas atau kendur serta untuk memungkinkan bola didorong ke net dapat memantul dengan sempurna dan tidak jatuh langsung ke lantai. Di pertandingan bolavoli resmi untuk ketinggian net putra yaitu 2,43 meter dan putri yaitu 2,24 meter. Antena (*Root*) dipasang di net untuk tandai tepi luar, setiap bola yang menyentuh jaring di luar antena atau keluar melalui antena saat akan memasukkan bola ke dalam bidang

lawan dianggap tidak hidup atau mati dan akan kehilangan poin untuk tim (Rabaz, et al., 2014: 682).

Permainan bolavoli merupakan “suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh 2 tim di mana masing - masing regu menempati area lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net” (Bachtiar, 2017: 2.3). Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua kalangan mulai dari anak - anak hingga dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bolavoli diharapkan dapat berkembang secara baik unsur - unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Selain itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik dan hal yang paling utama yaitu mengontrol diri sendiri, disiplin, kerjasama serta rasa tanggung jawab terhadap apa yang telah diperbuat. Bolavoli yaitu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana area lapangan masing - masing regu dibatasi oleh net. Setiap regu berusaha dapat melewati bola melewati atas net dan jatuh di area lapangan lawan supaya mendapatkan poin, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti, 2009: 69).

Bolavoli merupakan permainan kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh semua orang. Sebab, bermain bolavoli membutuhkan keterampilan serta koordinasi gerak yang baik. Walaupun begitu, permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia. Selain itu, olahraga bolavoli termasuk olahraga yang murah biaya dikarenakan hanya memerlukan peralatan yang sederhana. Bolavoli dapat dimainkan oleh semua kalangan mulai dari anak – anak, dewasa hingga orang

tua. (Nuril Ahmadi, 2007:20). Didalam permainan bolavoli membutuhkan penguasaan teknik yang matang supaya bisa bermain dengan baik.

Keterampilan dalam bermain bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bolavoli dengan efisien dan efektif guna mencapai hasil yang maksimal serta mengikuti peraturan yang berlaku. Setiap peserta bolavoli harus menguasai keterampilan bermain. Namun, keterampilan teknik yang baik tidak menjamin seseorang dapat bermain dengan permainan sebenarnya dikarenakan bergantung terhadap mental masing – masing seseorang pada saat bermain. Dalam permainan bola voli, keterampilan bermain sangat penting selain teknik permainan. Adapun teknik - teknik dasar dalam permainan bolavoli : (1) *service*, (2) *passing*, (3) *set-up*, (4) *smash*, (5) *block*. (M. Yunus, 1992:130-132).

*Service* adalah pukulan bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan dengan tujuan utamanya yaitu melewati net dan jatuh di area lapangan lawan. *Service* merupakan modal awal dalam permainan bola voli, maka dari itu diharapkan seorang peserta dalam melakukan *service* dapat terarah dan menyulitkan lawan. (Edi irwanto, 2017: 12).

*Passing* adalah upaya memberikan umpan kepada rekan satu tim. Dalam melakukan *passing* harus dengan menggunakan teknik yang baik supaya hasil umpan yang diberikan kepada rekan tim bisa mudah untuk diterima. *Passing* dalam permainan bolavoli merupakan langkah awal dalam membangun serangan. maka dari itu, serangan yang dibangun dalam permainan bolavoli sangat bergantung pada *passing* yang pertama diberikan. Yunus (1992:79).

Umpan atau *set up* merupakan sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada rekan satu tim supaya bisa melakukan serangan *smash* (Ahmadi, 2007: 29). Umpan dalam permainan bolavoli modern sangat identik dengan tugas seorang *setter*. Perbedaan utama seorang *setter* adalah atlet yang memiliki kecenderungan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas serta *passing* bawah dengan akurasi akurat, sehingga memudahkan rekan untuk melakukan serangan atau *smash* (Suhadi & Sujarwo, 2009: 37). Umpan yang diberikan oleh seorang *setter* berpengaruh besar terhadap keberhasilan dalam membangun sebuah serangan.

Teknik *blocking* (bendungan) merupakan upaya melakukan bendungan kepada serangan lawan lapisan pertama pertahanan permainan bolavoli (Reynaud, 2011: 69). Teknik *block* merupakan gerakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* termasuk teknik yang cukup sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi. Dalam melakukan *block* mempunyai presentase keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan timing yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan.

Teknik *smash* merupakan serangan ke area lapangan lawan guna mendapatkan poin dengan melakukan pukulan keras dan akurat. (Reynaud, 2011: 44) berpendapat bahwa serangan dalam permainan bolavoli yaitu *smash*.

Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bolavoli. Sebagian besar atlet atau peserta bolavoli latihan keras untuk menguasai teknik *smash* yang benar supaya mampu melakukan serangan dengan baik pada saat bermain maupun pertandingan. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin. Didalam permainan bolavoli terdapat *smash* bola cepat (*quick*), tanggung (*semi*), tinggi (*open*) dan 3 meter (*back attack*).

Olahraga Bolavoli pada masa kini sangat digemari oleh peserta didik khususnya SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga. Sekolah yang berada di jalan raya Losari, Rembang, Purbalingga, Jawa Tengah 53356. Merupakan salah satu sekolah Tingkat SMP / SLTP yang mempunyai Gedung olahraga serta ekstrakurikuler bolavoli. Dengan mendatangkan pelatih dari luar sekolah yang sudah berlisensi diharapkan bisa membawa para peserta didik atau peserta ekstrakurikuler bolavoli menjadi berkembang dan juga untuk bekal kedepannya nanti di tingkat SMA/SMK. Tentunya bisa mandapatkan prestasi dikejuaraan antar sekolah maupun kejuaraan yang lainnya. Prestasi yang didapatkan oleh SMP Negeri 1 Rembang dalam 3 tahun terakhir adalah Juara 3 Popda Tingkat Kabupaten tahun 2023 dan juara 3 HUT SMK Negeri 1 Punggelan Banjarnegara tahun 2021. Menurut pengamatan peneliti beberapa tahun belakang sampai sekarang di SMP Negeri 1 Rembang khususnya ekstrakurikuler bolavoli disetiap tahunnya bisa menghasilkan 3 sampai 6 dari keseluruhan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler dengan keterampilan bermain yang cukup bagus yang

bisa menjadi bekal untuk di jenjang sekolah berikutnya untuk lebih bisa bersaing di level club.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga antara lain : faktor guru atau pelatih, faktor peserta didik atau peserta ekstrakurikuler, faktor materi latihan dan faktor sarana dan prasarana. Sarana di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga sangat terbatas dan tidak cukup efektif apabila peserta ekstrakurikuler bolavoli putra dan putri latihan pada waktu yang bersamaan. Bolavoli yang masih layak untuk dipakai di sekolah terdapat sekitar 7 buah, selebihnya sudah bocor atau sudah tidak layak pakai. Sedangkan peserta ekstrakurikuler bolavoli putra terdiri dari 26 peserta didik dan yang aktif latihan hanya sekitar 18 peserta didik, maka terkendala dalam pembagian bola sehingga latihan berjalan kurang efektif. Selain itu, kondisi lantai lapangan bolavoli ada beberapa yang berlubang. Dengan kondisi yang seperti itu sangat mengkhawatirkan bagi keselamatan para peserta ekstrakurikuler, karena sangat memungkinkan terjadinya cedera saat latihan. Disamping faktor – faktor yang lain, sarana dan prasana perlu ditingkatkan dan mendapatkan perhatian khusus dari pihak sekolah. Dengan itu diharapkan ekstrakurikuler bisa berjalan lebih efektif serta dapat menunjang potensi bagi para peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

Berdasarkan dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga pada tanggal

5 dan 7 maret 2024, peserta didik belum menguasai keterampilan *open spike* bolavoli yang baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam khususnya mengenai “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Open Spike* Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga”. Disamping itu untuk sarana dan prasarana disekolah cukup memadai seperti mempunyai 2 lapangan bolavoli indoor dan outdoor, bola voli 7 buah, kun dan peralatan latihan lainnya. Namun menurut peneliti masih terdapat kekurangan seperti bola yang belum mencukupi dengan jumlah peserta ekstrakurikuler bolavoli dan kondisi lantai Gor SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga yang sudah mulai rusak berlobang, yang dapat membahayakan peserta ekstrakurikuler apabila pada saat ekstrakurikuler berlangsung. Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga untuk jadwal ekstrakurikuler berlangsung selama 2 kali dalam satu minggu yaitu di hari selasa dan hari kamis pukul 14.00 – 17.00 WIB dan latihan ekstrakurikuler bolavoli dilatih oleh pelatih berlisensi dari luar sekolah. Untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga berfokus latihan untuk persiapan *event* POPDA disetiap tahunnya, selain itu *event* kejuaraan antar sekolahan juga turut berpartisipasi. Contohnya kompetisi kejuaraan antar SMP/MTS se-Kecamatan Rembang Purbalingga. Berpartisipasi pada kompetisi kejuaraan antar sangat berpengaruh bagi peserta didik untuk mendapatkan pengalaman dan jam terbang serta mental yang kuat untuk bisa menjadi pemain bolavoli yang bagus.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana ekstrakurikuler di sekolah terbatas sehingga latihan kurang efektif serta mempengaruhi faktor keberhasilan bagi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.
2. Waktu latihan yang kurang efektif dalam ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.
3. Masih terbatasnya pengetahuan peserta ekstrakurikuler bolavoli putra terhadap Teknik Dasar *Open Spike* Bolavoli di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.
4. Belum diketahui Keterampilan Teknik Dasar *Open Spike* Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan *Open Spike* bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah seberapa baik Tingkat Keterampilan *Open Spike* Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Tingkat Keterampilan *Open Spike* Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

#### 1. Secara Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Smash Open Spike* Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

#### 2. Secara Praktis

a. Bagi peserta ekstrakurikuler sebagai acuan untuk meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Open Spike* Bolavoli.

b. Bagi guru Pendidikan Jasmani sebagai acuan untuk mengukur dan meningkatkan materi latihan yang akan dibagikan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Keterampilan Dasar**

Keterampilan gerak menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: 13), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan cara yang efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan kemampuan untuk berkoordinasi dengan baik serta mengendalikan tubuh saat melakukan gerakan. Belajar gerak berarti melakukan gerakan tertentu dan berulang kali berpikir bahwa gerakan itu sudah baik. Keterampilan dalam olahraga adalah "suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dengan pasti dalam cabang olahraga". Keterampilan dasar bolavoli adalah kemampuan untuk menguasai teknik dasar seperti servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block*.

Teknik dasar merupakan cara untuk melakukan dan melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien” Yunus, (1992:103). Dengan demikian, teknik dasar dalam permainan bolavoli dapat diartikan yaitu cara memainkan bola dengan efektif dan efisien. Seperti contohnya dalam melakukan servis bawah, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*. Hal ini dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan peraturan permainan yang berlaku guna mencapai target yang optimal.

Salah satu cara keterampilan dapat ditunjukkan adalah melalui tindakan khusus yang dilakukan atau bagaimana keterampilan itu digunakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai keterampilan, yang terdiri dari sejumlah

keterampilan dan derajat penguasaan yang dimiliki seseorang dalam kegiatan tersebut. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan yang umum bahwa keterampilan terdiri dari pola gerak atau perilaku yang diperluas, seperti menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya A. Fauzi, (2010:7).

Istilah "terampil" biasanya digunakan untuk menggambarkan berbagai tingkat kemampuan seseorang. Kemampuan untuk melakukan tugas dengan mudah dan cermat disebut keterampilan (Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani, 2010). Namun, menurut Hari Amirullah (2003:17), istilah terampil juga dapat digunakan untuk menggambarkan suatu tingkat kemahiran serta sebagai suatu tindakan atau tugas.

Keterampilan merupakan suatu kemampuan atau kecakapan untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakekatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan. Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila dilaksanakan melalui proses pembelajaran atau pelatihan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 57-59). (Bani Tri Umboro 2009: 13) keterampilan dasar dalam permainan bola voli itu sangat penting untuk dimiliki oleh atlet dalam

mencapai prestasi yang maksimal. Keterampilan merupakan sebuah derajat yang konsisten dalam mencapai sebuah tujuan yang dilakukan secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri.

Tingkat keterampilan dasar merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien (Amung Ma'mun dan Yudha, (2000:57). Tingkat keterampilan dasar harus dimiliki oleh seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga apapun khususnya dalam olahraga bolavoli. Seseorang dapat bermain bolavoli dengan baik dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bolavoli, khususnya keterampilan dasar dalam bermain bolavoli. Tingkat keterampilan dasar bermain bolavoli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain bolavoli dengan baik. Hal ini dikarenakan teknik dasar bermain bolavoli merupakan faktor yang sangat penting, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik. Semakin baik tingkat keterampilan dasarnya, maka semakin besar kesempatan untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya jika tingkat keterampilan dasarnya kurang baik, maka semakin sulit untuk memenangkan pertandingan.

Kemampuan teknik dan ketrampilan yang dimiliki merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam permainan bolavoli. Teknik adalah suatu proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola

voli (Suharno H.P,1981). Faktor pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus menerus serta berkelanjutan. Walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang fundamental sebagai dasar adalah teknik dasar dan ketrampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain. Dimana seseorang untuk meraih prestasi yang lebih harus dengan latihan-latihan dan pertandingan secara terus-menerus. Walaupun demikian landasan utama adalah ketrampilan bermain serta teknik dasar yang lebih dahulu dibina sejak usia dini. Selain itu perkembangan olahraga juga dipengaruhi oleh system pembinaan apabila sistem pembinaan yang dilaksanakan berjalan dengan baik maka perkembangan olahraga juga akan lebih baik. Sistem pembinaan olahraga berdasar pada: 1) pendidikan jasmanidan organisasi nasional, yang didalamnya mencakup progam pendidikan di sekolah, rekreasi dan klub-klub olahraga, dan struktur organisasi dalam pemerintahan, dan 2) sistem latihan olahraga (Rusli lutan dkk, 2000).

## **2. *Open Spike* Bolavoli**

### **a. Definisi *Open Spike***

*Open Spike* merupakan salah satu teknik serangan atau *smash* yang dilakukan dalam permainan bolavoli di mana bola di umpankan ke posisi 2 dan posisi 4 yang diposisi tersebut diisi oleh peserta *outsite hitter* dan *opposite hitter*. Bola *open spike* dikenal dengan bola tinggi dan tujuan untuk menghindari *block* lawan yang tinggi serta mencetak poin. Menurut Roesdiyanto dalam (M.E. Winarno et al., 2013) *Open*

*spike* adalah jenis *spike* yang sering digunakan karena lebih mudah untuk dilakukan dan menjadi jenis *spike* awal yang dilatihkan kepada pemula. Untuk melakukan pukulan *open spike* dilakukan dengan bola lambung yang dalam keadaan tenang dengan tinggi lebih dari 3 meter.

Menurut (Sunardi dan Kardiyanto, 2013:42) *smash open* adalah *spike* yang identik dengan bola panjang atau umpan - umpan yang tinggi yang di sajikan oleh penumpang atau di umpankan dari pegumpan (set up), *spike open* biasanya lebih lambat dari pada umpan-umpan lainnya, inilah ciri khas dari *spike open*. *Smash open* merupakan salah satu variasi teknik serangan dalam permainan yang cukup sulit di lakukan, karena mempunyai suatu gerakan yang kompleks. Gerakan itu terdiri dari unsur kecepatan pada saat awalan, meloncat, koordinasi bola pada saat memukul bola, dan kekuatan pada saat mendarat (Irfan Zinat Achmad 2016 :06). sedangkan menurut ( Nana Suryana Nasution 2016 :192-199) *open spike* merupakan suatu pukulan yang di mana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul ke bawah. menurut yudiana dan subroto( 2010:57) biasanya di umpan kan kepada *spiker* pada posisi 4. Tinggi bola untuk umpan *spike* ini kira-kira 3-4 meter di atas net dan 20- 25 dibelakang net.

Teknik *open spike* merupakan jenis serangan yang mudah dan mendasar karena bola yang diberikan dari setter relatif tinggi, tetapi bisa

menjadi pukulan yang sangat mematikan. *Open spike* memiliki ciri khas bola yang cukup tinggi dengan tujuan bisa menghindari *block* lawan yang tinggi serta seorang *spiker* harus memiliki kualitas lompatan yang tinggi supaya hasil pukulannya maksimal (Achmad, 2016: 3). Dalam teknik *smash open* terdapat beberapa tahapan yaitu: *prefix*, *take off*, *imposition*, dan *follow through*. Proses tahapan ini termasuk hal yang mempengaruhi hasil teknik *smash*. Pada prosesnya, *smash* dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu awalan, meloncat, memukul, dan mendarat. Awalan merupakan sebuah langkah yang dilakukan sebelum meloncat dimana saat langkah terakhir menjadi tumpuan munculnya performa power saat melakukan *smash* di atas net. Apabila seorang peserta tidak melakukan teknik dengan baik dan benar, maka akan terjadi kegagalan (Santoso & Setiabudi, 2019: 9).

Hal penting yang perlu diperhatikan ketika melakukan *smash* adalah apakah *smash* tersebut dapat menghasilkan poin atau tidak. Melakukan gerakan teknik *smash* yang benar merupakan proses yang penting dalam pukulan *smash* karena secara biomekanik gerakannya lebih efisien, efektif dan aman sehingga pukulan bola menjadi lebih mudah. Selain itu, seiring berkembangnya zaman dalam permainan bolavoli terdapat beberapa posisi pemain yang tidak kalah pentingnya bagi pelatih untuk membangun sebuah tim yang solid serta dapat menentukan hasil dalam pertandingan.

Untuk menghasilkan smash yang mematikan permainan lawan, *spiker* harus memukul ketika bola berada pada jangkauan tertinggi untuk menghindari blok lawan (Mapato, et al, 2018: 275). Peserta bolavoli yang bersaing dalam tim yang berkinerja lebih baik, memiliki kriteria lompatan vertikal yang lebih tinggi (Agopyan, et al, 2018: 65). Dalam melakukan teknik *smash* yang diutamakan adalah senjata ampuh untuk memenangkan setiap *rally point* dan menghasilkan poin. Tetapi tentunya smash dilakukan dengan baik, kuat, tepat dan terarah (Vai & Johanes, 2018: 63).

**b. Teknik Melakukan Open *spike***

*Smash* merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi awalan, melompat, memukul bola dan mendarat. Gerakan terbuka adalah gerakan yang terjadi karena dipengaruhi oleh objek yang terdapat atau berasal dari luar tubuh, di luar pengendalian diri. Gerakan ini memerlukan ketepatan koordinasi antara otot, saraf dan indra. Persepsi kinestetik adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh atau keseluruhan tubuh dalam melakukan gerak otot yang mengacu pada indra yang ada pada otot. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan koordinasi sangat dipengaruhi oleh tingkat kepekaan bergantung pada Indera - indera yang terdapat dalam otot – otot tubuh. Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi yang baik apabila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam melakukan

rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. (Herry Koesyanto, 2003: 42).

*Smash* bola tinggi (open), dengan ketinggian bola lebih dari dua meter, merupakan dasar dari latihan *smash*. apabila peserta dapat melakukan *smash* dengan bola umpan tinggi maka akan mudah ditingkatkan ke umpan - umpan yang lain (Pranatahadi, 2009: 12). Winarno, dkk (2013: 120) berpendapat bahwa “Open *Smash* dilakukan dengan melakukan pukulan yang diawali melambungkan bola cukup tinggi yaitu lebih dari 3 meter dan bola dalam keadaan tenang”. Usahakan bola selama menempuh lintasannya berjarak 20-30 cm dari net. Jarak bola jatuh berada di sekitar daerah yang letaknya sejauh setengah jarak dari yang diukur di tempat set-uper berdiri sampai kepada titik proyeksi ditempat permulaan *spiker* mengambil awalan. Peserta supaya dapat melakukan *smash* normal harus memperhatikan teknik gerak *smash* benar. Proses melakukan *smash* dibagi menjadi empat tahap: awalan, tolakan, memukul, dan saat melakukan pendaratan.

a) Awalan

Sikap siap untuk mengambil awalan berdiri menghadap net dengan sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai empat meter. Badan condong ke depan dengan kedua tangan dan lengan menggantung rileks. Akan jauh lebih baik apabila sikap tersebut disertai dengan ambil langkah

kecil di tempat. Awalan bergerak dengan mencondongkan badan ke depan supaya tidak kehilangan keseimbangan, dengan otomatis kaki akan melangkah ke depan, jangan menggerakkan badan ke depan dengan mengayunkan dengan tangan dan lengan ke depan, apalagi menyilang di depan badan (Pranatahadi, 2009: 13).

b) Meloncat

Langkah terakhir menjelang loncatan panjang dan kedua tangan sudah ditinggal di belakang badan. Dari sikap tersebut susul kaki belakang ke depan sambil mengayun kedua tangan ke depan atas, dilanjutkan dengan meloncat (Pranatahadi, 2009: 16).

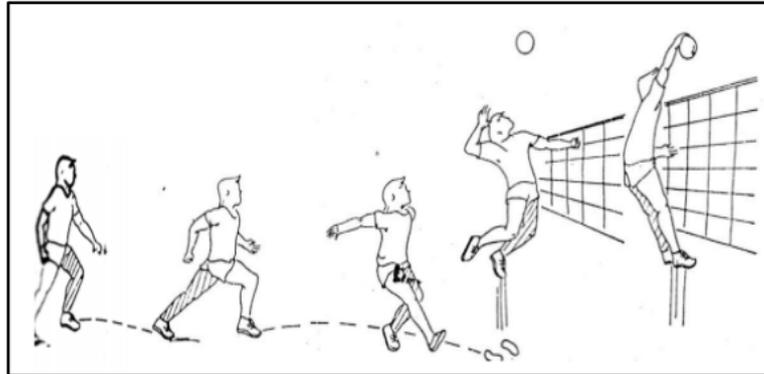
c) Memukul bola

Pada saat meloncat ayunan tangan dan lengan dibawa ke atas kepala untuk menarik badan ke atas. Posisi tangan diluruskan ke atas kepala, siap untuk memukul bola, badan tidak melengkung ke belakang secara berlebihan.

d) Mendarat

Mendarat dengan dua kaki dengan lutut sedikit ditekuk (ngeper) untuk meredam beban dari berat badan serta kedua tangan berada disamping untuk menjaga keseimbangan.

Gambar 1. Teknik *Open Spike*



Sumber: (Winarno, dkk, 2013:120)

### 3. Keterampilan *Open Spike* Bolavoli

Keterampilan seseorang terlihat dalam kecakapannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat kualitasnya dari seberapa jauh orang tersebut dapat menyelesaikan tugasnya dengan tingkat keberhasilan yang telah ditentukan (Hidayat, 2013). Keterampilan gerak merupakan hal yang harus dimiliki seorang atlet, dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar diharapkan menjadi pemain yang berprestasi, terutama bagi para pemain pemula dan junior dituntut dapat menguasai keterampilan gerak dengan baik supaya tidak akan menjadi kebiasaan yang salah pada saat yang akan datang karena kurangnya pengetahuan yang didapatkan.

Keberhasilan suatu latihan sangat dipengaruhi oleh, metode latihan, pelatih, peserta ekstrakurikuler atau atlet serta sarana dan prasarana yang tersedia di club maupun sekolah. Bempa (1994: 31) berpendapat bahwa “latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi”. Berkaitan dengan hal tersebut diharapkan

para pelatih bisa mencari serta menciptakan metode latihan yang sesuai dengan situasi dan kondisi peserta ekstrakurikuler atau atlet maupun peralatan yang tersedia, sehingga latihan dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kecakapan pelatih dalam menyampaikan materi latihan diharapkan dapat membangkitkan motivasi, mengevaluasi dan menganalisa hasil latihan serta kemampuan pelatih sendiri dalam menguasai materi yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan.

Menurut Syafrudin (1993 : 31), ada dua faktor yang mempengaruhi keterampilan peserta didik dalam ekstrakurikuler yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh dari luar diri itu sendiri contohnya sarana dan prasarana yang kurang lengkap, pelatih, serta asupan gizi yang kurang tercukupi. Tinjauan peserta ekstrakurikuler bolavoli bergantung pada kondisi fisik mereka. Ini termasuk kekuatan otot (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan otot, stamina, dan kelincahan.

Beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan *smash* menurut Machfud Irsyada (2000: 20) adalah *timing*/ketepatan, meliputi : a. Ketepatan saat melakukan awalan, b. Ketepatan saat meloncat, c. Ketepatan saat memukul bola. Ketepatan dalam mengantisipasi terhadap datangnya bola, sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan *smash*, sehingga rangkaian tahapan dalam melakukan *smash* dapat dilakukan dengan tepat (Herry Koesyanto, 2003: 17). Hal ini hanya dapat

dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler atau atlet yang mampu melakukan gerakan antisipasi dengan objek gerakan, lepas dari objek gerak itu sendiri (gerakan terbuka).

Adapun dalam permainan bolavoli terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *smash* menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 37) diantaranya:

- a. Teknik *dig* dan *set uper* yang dilakukan oleh rekan satu tim, teknik *dig* yang dilakukan akan mempengaruhi hasil bola kepada *set uper* serta baik buruknya teknik *set uper* akan mempengaruhi hasil bola yang diberikan kepada *smasher*;
- b. Kemampuan *smasher* dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* yang baik akan mempengaruhi hasil *smash* yang baik pula. *Smasher* yang menguasai teknik dengan baik biasanya dapat menentukan arah *spike* bola atau menghindari dari *block* lawan untuk mendapatkan poin. Apabila *block* lawan sulit untuk ditembus, biasanya *smasher* akan melakukan bola tip (tipuan) atau melakukan pukulan dengan sasaran jari *bcloker* lawan supaya bola keluar dari area lapangan (*touch out*),
- c. Kualitas pertahanan lawan. *Smash* akan dikatakan berhasil apabila *smash*. tersebut dapat menghasilkan poin. sebab itu apabila pertahanan lawan kuat dan bola masih bisa diselamatkan maka *smash* tersebut belum bisa sepenuhnya dikatakan berhasil, tetapi jika sebaliknya maka *smash* tersebut dikatakan berhasil.

#### **4. Profil Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Rembang**

##### **Purbalingga**

##### **a. Hakikat Peserta Didik dan Ekstrakurikuler**

Menurut Permen Dikbud nomor 62 tahun 2014 pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam intrakurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Ekstrakurikuler merupakan wadah pengembangan bakat minat siswa, Hancock (2012: 85) remaja sering mengembangkan keterampilan dan kompetensi diri mereka melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Lunenburg (2010:3) kegiatan ekstrakurikuler dikatakan bersifat integratif karena mereka menyatukan banyak bidang pengetahuan dan pengalaman.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri Berdasarkan Permen Dikbud nomor 62 tahun 2014, kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan,

kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Wikipedia,2015: 1).

Kegiatan ekstrakurikuler melayani tujuan dan fungsi yang sama dengan mata kuliah wajib dan pilihan dalam kurikulum. Namun, mereka memberikan pengalaman yang tidak termasuk dalam program studi formal. Mereka mengizinkan siswa untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kursus formal dan untuk memperoleh konsep kehidupan demokratis. Hancock (2012: 97) Berdasarkan temuan dari penelitian, remaja harus didorong untuk menjadi terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan menggali potensi individu mereka sebagai pemimpin (Lunenburg, 2010:2).

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undangundang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.<sup>1</sup> Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

Berdasarkan pengertian di atas, bisa dikatakan bahwa peserta didik adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya. Pelayanan pendidikan yang dimaksud adalah peserta didik dapat

mengikuti berbagai macam kegiatan intrakurikuler yang terkait mata pelajaran dan ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan di luar mata pelajaran.

Ekstrakurikuler pada dasarnya terdiri dari dua kata, yaitu ekstra dan kurikuler. Secara bahasa, kata "ekstra" memiliki arti tambahan di luar yang resmi. Sementara itu, kata "kurikuler" memiliki arti bersangkutan dengan kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler sendiri adalah mengembangkan 3 (tiga) aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat berbagai kategori, beberapa diantaranya yaitu ekstrakurikuler olahraga, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah.

#### **b. Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga**

SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga merupakan sekolah yang berada di jalan raya Losari, Rembang, Purbalingga, Jawa Tengah 53356. Selain kegiatan intrakurikuler, di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga juga dilaksanakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Pelaksanaan kegiatan tersebut adalah untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada peserta didik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri

1 Rembang Purbalingga terdapat berbagai kategori, beberapa diantaranya yaitu ekstrakurikuler olahraga, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga adalah ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli sendiri merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak digemari oleh peserta didik, baik putra maupun putri. Kegiatan ekstrakurikuler ini diampu oleh seorang pelatih berlisensi yang didatangkan dari luar sekolah yang diharapkan bisa membawa para peserta didik atau peserta ekstrakurikuler bolavoli menjadi berkembang dan juga untuk bekal kedepannya nanti di tingkat SMA/SMK. Sarana dan prasarana yang mendukung juga mempengaruhi prestasi atlet di Smp Negeri 1 Rembang Purbalingga. Prestasi yang didapatkan oleh SMP Negeri 1 Rembang dalam 3 tahun terakhir adalah Juara 3 Popda Tingkat Kabupaten tahun 2023 dan juara 3 HUT SMK Negeri 1 Punggelan Banjarnegara tahun 2021.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan terkait dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Sinta Afriani (2022) yang berjudul “Analisis Gerak *Smash* Bola Voli Pada Peserta didik

Klub Armada Kabupaten Muaro Jambi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gerak *smash* yang dimiliki peserta didik pada klub armada Kabupaten Muaro Jambi dan mengetahui letak kesalahan kesalahan gerakan dalam melakukan gerak *smash* serta supaya pelatih dapat

menentukan jenis latihan yang akan dilatih untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dan teknik pengumpulan data menggunakan format penilaian dengan mencocokkan cara melakukan gerak *smash* yang dimiliki peserta didik klub armada dengan lembar format penilaian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik peserta pada klub armada Kabupaten Muaro Jambi yang berjumlah 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis gerak *smash* bolavoli pada peserta didik klub armada Kabupaten Muaro Jambi dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian Analisis gerak *smash* bolavoli pada peserta didik klub armada Kabupaten Muaro Jambi tersebut dapat dirincikan sebagai berikut. Peserta yang berada pada kategori sangat kurang yaitu (0) orang dengan presentase sebesar (0%), berada pada kategori sangat kurang yaitu (2) orang dengan presentase (13,3%), berada pada kategori sedang yaitu (4) orang dengan presentase sebesar (26,7%), pada kategori baik yaitu (3) orang dengan presentase sebesar (20%) dan pada kategori sangat baik (6) orang dengan presentase sebesar (40%).

2. Ilham Miftahudin (2022) yang berjudul “Analisis Keterampilan *Smash* Pada Mahasiswa Ukm Bola Voli Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan *smash* pada mahasiswa UKM Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *Survey* dan teknik pengumpulan Data Tes Dan Pengukuran dengan tes dan Nurhasan. Hasil dari penelitian ini

berdasarkan hasil Analisis Deskriptif frekuensi Data dan dituangkan dalam bentuk Persentase dan hasil dari Analisis Deskriptif *Smash Open* 1 orang sampel berada dalam interval  $\geq 17,16$  atau masuk dalam kategori baik sekali dengan perolehan nilai sebesar 2,50%, 11 orang sampel berada dalam interval 13,05-17,16 atau kategori baik dengan perolehan nilai sebesar 27,50%, 15 orang sampel berada dalam interval 8,93-13,04 atau kategori sedang dengan perolehan nilai sebesar 37,50%, 12 orang sampel berada dalam interval 4,80-8,92 atau kategori buruk dengan perolehan nilai sebesar 30,00%, dan 1 orang sampel masuk dalam interval  $< 4,80$  atau kategori sangat buruk dengan perolehan nilai sebesar 3,00%. Dan untuk *Smash Semi* adalah , 4 orang sampel berada dalam interval  $\geq 18,38$  atau masuk dalam kategori baik sekali dengan perolehan nilai sebesar 10,00%, 9 orang sampel berada dalam interval 13,70-18,38 atau kategori baik dengan perolehan nilai sebesar 22,50%, 10 orang sampel berada dalam interval 9,10-13,69 atau kategori sedang dengan perolehan nilai sebesar 25,00%, 15 orang sampel berada dalam interval 4,32-9,00 atau kategori buruk dengan perolehan nilai sebesar 37,50%, dan 2 orang sampel masuk dalam interval  $< 4,32$  atau kategori sangat buruk dengan perolehan nilai sebesar 5,00%.

3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Seberapa baik teknik dasar *open smash* pada peserta didik putra klub bolavoli Dhaksinarga Gunungkidul. (2) Seberapa baik teknik dasar *open smash* pada peserta didik putri klub bola voli Dhaksinarga Gunungkidul. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik klub

bola voli Dhaksinarga Gunungkidul yang berjumlah 28 peserta. Pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) peserta didik remaja putra dan putri, (2) berposisi sebagai *spiker*, (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan hal tersebut, yang memenuhi berjumlah 14 peserta didik, dengan rincian 7 peserta didik putra dan 7 peserta didik putri. Instrumen yang digunakan yaitu rubrik penilaian teknik *smash* open. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Teknik dasar open *smash* pada peserta didik putra klub bola voli Dhaksinarga Gunungkidul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 71,43% (5 peserta didik), “baik” sebesar 28,57% (2 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar open *smash* pada peserta didik putra klub bola voli Dhaksinarga Gunungkidul pada kategori kurang. (2) Teknik dasar open *smash* pada peserta didik putri klub bola voli Dhaksinarga Gunungkidul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 100,00% (7 peserta didik), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata teknik dasar *open smash* pada peserta didik putri klub bola voli Dhaksinarga Gunungkidul pada kategori kurang.

### **C. Kerangka Berpikir**

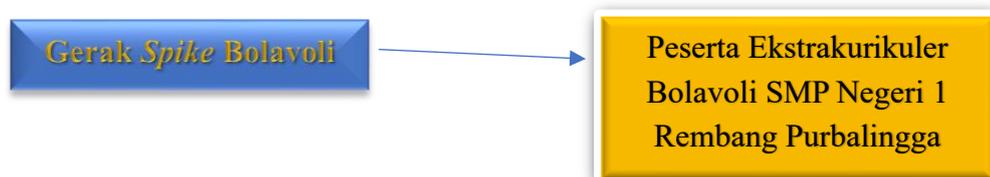
Tes Keterampilan *Open Spike* bolavoli yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, merupakan

salah satu upaya yang dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat keterampilan para peserta didik dalam menguasai keterampilan *spike* bolavoli, sehingga dapat membantu melancarkan jalannya kegiatan ekstrakurikuler dengan harapan bisa berhasil dalam mencapai tujuan dan target yang ingin diraih serta dapat dijadikan sebagai acuan untuk menentukan program latihan supaya dapat meningkatkan kualitas yang lebih baik dan prestasi di cabang olahraga bolavoli khususnya di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

Bolavoli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh 6 pemain inti dengan batas lapangan berupa net. Permainan bola voli termasuk cabang olahraga dengan banyak unsur gerak yang sangat kompleks. *Spike* dalam permainan bolavoli adalah upaya memukul bola ke arah lapangan lawan guna mendapatkan poin. *Spike* merupakan salah satu teknik permainan bolavoli yang sering diperhatikan pada saat pertandingan. Efektivitas *spike* sangat bergantung pada kualitas operan, kemampuan block lawan, posisi bertahan lawan, kemampuan teknik penyerang, kondisi timnya dan arah tim lawan.

Seorang pelatih ekstrakurikuler harus mengetahui tahapan - tahapan melatih mengenai teknik *spike* dari yang sederhana sampai yang kompleks. Pelatih dalam memberikan materi latihan gerak dan teknik *spike* harus disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki anak latih. Pelatih harus mampu menilai dan mengoreksi kesalahan gerak *spike* pada peserta ekstrakurikuler.

Gambar 6. Kerangka Berpikir



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi melalui pengamatan teknik tes keterampilan. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 14) berpendapat bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis

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

Variabel penelitian merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2006: 116). Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Keterampilan *Open Spike* Bolavoli peserta ekstrakurikuler putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga. Sedangkan definisi operasional menurut Nazir (2014:110) merupakan suatu definisi yang diberikan kepada suatu variable atau konstruk dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan kegiatan maupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variable tersebut.

Tingkat keterampilan *open spike* bolavoli peserta ekstrakurikuler putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga adalah kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *smash open* bolavoli. Pengukuran ini diukur dengan peserta ekstrakurikuler melakukan *smash open* berulang kali. Kemudian setelah dilakukan pengamatan secara matang oleh peneliti, selanjutnya peneliti

melakukan penilaian melalui lembar observasi/indikator yang sudah ditentukan pada instrumen.

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga yang berjumlah 18 peserta ekstrakurikuler. (Suharsimi Arikunto, 2006: 219) berpendapat bahwa populasi yaitu keseluruhan obyek penelitian. Sedangkan sampel merupakan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono: 2008: 81). Adapun sampel dari penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono: 2008: 85).

### **D. Lokasi penelitian dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di GOR SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga yang terletak di Jalan Raya Losari, Desa Losari, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah 53356 pada tanggal 5 dan 7 Maret 2024.

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

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

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono 2011: 102). Secara spesifik semua fenomena disebut variabel penelitian. Untuk mengukur Keterampilan *Open Spike* bolavoli peserta ekstrakurikuler peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga menggunakan petunjuk Tes Keterampilan *Open Spike* bolavoli. Tes ini disusun untuk peserta

ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga dengan rangkaian sebagai berikut;

- Tes *Smash*

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan melakukan *smash* diatas net kesasaran dengan teknik yang baik dan terarah. Alat yang digunakan: bola voli sebanyak 6 buah,, tiang, net, dan lapangan voli.

Pengambilan data dilakukan pada saat peserta ekstrakurikuler melakukan keterampilan gerak *open spike* dilakukan secara bergantian. Adapun format penilaian analisis gerak *open spike* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga adalah sebagai berikut :

Untuk membantu penilaian dalam analisis gerak *open spike* ada indikator gerak *smash* berdasarkan teori dari Yunus (1992: 112 – 115) dan Greg Bach (2009: 148 – 150) penilaian sebagai acuan, yaitu:

Tabel 1. Indikator Gerakan Smash berdasarkan Yunus dan Greg Bach.

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan sedikit mengayun ke depan.		
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		

	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).		
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.		
	g. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	h. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		
	i. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.		
	j. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.		
	k. <i>Smash</i> menggunakan lecutan tangan, lengan dan badan.		
	l. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		
	m. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		

<b>Tahap Akhir</b>	n. Mendarat dengan togok lurus badan sedikit condong ke depan.		
	o. Posisi tangan rileks berada di samping badan.		
	p. <i>Smash</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu		
	q. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		

Setelah melalui validasi dari Yunus (1992: 112 – 115) dan Greg Bach (2009: 148 – 150) dihasilkan indikator atau format penilaian gerak *smash* sebagai berikut:

Tabel 2: Format Penilaian Analisis Teknik Gerak *Smash*

<b>Teknik</b> <i>Smash</i>	<b>Indikator</b>	<b>Benar</b>	<b>Salah</b>
		<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).		
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		

	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.		
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.		
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.		
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		
	p. Mendarat dengan togok lurus.		

	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.		
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.		
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		
<b>Hasil</b>			

Keterangan tes analisis gerak *Open Spike* bolavoli:

- a. Peneliti akan memberikan tanda check (√) pada kolom tersebut, apabila peserta ekstrakurikuler bisa melakukan gerakan sesuai yang ada pada tabel deskripsi tersebut dan peserta ekstrakurikuler akan mendapat nilai 1 (satu).
- b. Peneliti tidak akan memberi tanda check (√) pada kolom tersebut, apabila gerakan yang dilakukan tidak sesuai yang ada pada tabel deskripsi dan peserta ekstrakurikuler tidak mendapat nilai. Setelah diperoleh data dalam bentuk nilai maka data dapat dikategorikan sesuai kategori yang telah ditentukan.

Menurut pendapat M.E. Winarno (2006:67) bahwa “pengkategorian menggunakan acuan 5 kategorian yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang” seperti pada tabel di bawah:

Tabel 2. Kategori dan Norma

No	Nilai	Kategori
1	1 – 4	Sangat Kurang
2	5 – 8	Kurang
3	9 – 12	Sedang
4	13 – 16	Baik
5	17 – 20	Sangat Baik

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data di dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran keterampilan *open spike* bolavoli.

### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah data penelitian untuk menarik kesimpulan. Untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, analisis data merupakan langkah yang sangat penting. Dalam penelitian ini data yang terkumpul diolah dengan menggunakan analisis statistik, sesuai dengan pandangan Sutrisno Hadi (1987:221) yang mengemukakan bahwa metode ilmiah dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan cara menganalisis data penelitian dalam bentuk numerik dengan menggunakan teknik statistik.

$$p = F : N \times 100\%$$

Keterangan:

$p$  = Angka Persentase

$F$  = Jumlah Frekuensi (banyaknya individu)

$N$  = Jumlah Sampel

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Pengambilan Data**

Penelitian ini mengambil data dengan cara menganalisis teknik gerak dasar *open spike* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler putra di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga yang berjumlah 18 orang, analisis tersebut dilakukan pada saat peserta ekstrakurikuler melakukan *spike* dan pada saat game. Kemudian peneliti mencocokkannya dengan format penilaian yang telah melalui validasi yaitu cara melakukan teknik gerak *smash* menurut Yunus dan Greg Bach.

Adapun pelaksanaan dalam pengumpulan data dan pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti menemui pelatih bolavoli ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga untuk meminta izin melakukan penelitian pada tanggal 5 dan 7 Maret 2024.
2. Peneliti menyiapkan peralatan yang akan digunakan, kemudian mengumpulkan dan membariskan sampel di lapangan bolavoli. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan dan arahan tentang teknik atau gerakan yang akan dilihat dan diamati.
3. Sampel dibentuk menjadi satu setiap melakukan tes teknik gerak *open spike* secara bergantian atau menyesuaikan berapa sampel yang hadir pada saat penelitian berlangsung.

4. Selanjutnya sampel yang dibentuk menjadi satu, pada hari pertama dan kedua dilakukan tes penelitian dengan pemanasan *spike*, peserta didik diberikan kesempatan waktu 15 – 20 menit untuk melakukan *spike* sebanyak mungkin sampai peneliti sudah menemukan gambaran untuk melakukan penilaian terhadap peserta ekstrakurikuler, kemudian dilanjut dengan penilaian *game*.

#### **B. Hasil Penelitian Analisis Teknik Gerak Open *Spike***

Data hasil analisis gerak *smash* dalam permainan bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, peneliti mendapatkan hasil analisis penelitian yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu, sangat kurang, kurang, sedang, baik dan sangat baik. Maka dari data yang diperoleh terdapat 0 orang dalam kategori sangat kurang, 1 orang dalam kategori kurang, 8 orang dalam kategori sedang, 8 orang dalam kategori baik, 1 orang dalam kategori sangat baik. Kemudian dari data hasil analisis yang sudah diperoleh akan dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi analisis teknik gerak *open spike*. Dibawah ini adalah tabel distribusi frekuensi analisis teknik gerak *open spike* pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga.

**Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Teknik Gerak *Open Spike***

No.	Rentangan Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	1 - 4	Sangat Kurang	0	0
2	5 - 8	Kurang	1	5,555555556
3	9 - 12	Sedang	8	44,44444444
4	13 - 16	Baik	8	44,44444444
5	17 - 20	Sangat Baik	1	5,555555556
<b>Jumlah</b>			18	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil penelitian survei teknik gerak *open spike* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga sebagai berikut :

**Gambar 7. Histrogram Analisis Teknik Gerak *Open Spike***



### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, di SMP NEGERI 1 Rembang Purbalingga menjalani kegiatan ekstrakurikuler bolavoli pada

hari Selasa dan Kamis pukul 14.00 – 17.00 WIB baik putra maupun putri. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli selalu berjalan dengan lancar yang dilatih atau didampingi oleh pelatih dari luar sekolah. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP NEGERI 1 Rembang Purbalingga yang telah menjalani ekstrakurikuler dengan rentan waktu 2 kali dalam satu minggu, setelah dilakukan penelitian dimana rata – rata Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Open Spike* Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga mendapatkan hasil yang cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bisa kita lihat bahwa dari seluruh sampel ada yang memiliki kemampuan sangat kurang, kurang, sedang, baik, dan sangat baik, dengan ini memperlihatkan bahwa setiap peserta ekstrakurikuler memiliki kemampuan yang berbeda - beda. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler yang mendapatkan poin baik dan sangat baik mereka menambahkan jam latihan diluar jam ekstrakurikuler seperti latihan mandiri atau mengikuti latihan di club.

Dalam penelitian ini penilaian sepenuhnya dilakukan oleh si peneliti. Penelitian pengambilan data dilakukan 2 hari pada tanggal 5 dan 7 maret 2024 dan nilai yang diambil yang paling bagus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Teknik Gerak *Open Spike* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga. Berdasarkan hasil analisis bisa disimpulkan bahwa gerak *smash* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang

Purbalingga dapat dirincikan sebagai berikut. Peserta yang berada pada kategori sangat kurang yaitu (0) dengan persentase (0%), kategori kurang yaitu (1) dengan persentase (5,56%), pada kategori sedang yaitu (8) dengan persentase (44,4%), pada kategori baik yaitu (8) dengan persentase (44,4%), dan pada kategori sangat baik yaitu (1) orang dengan persentase (5,56%).

untuk lebih jelas, dari hasil analisis yang telah dilakukan, berikut analisis dari setiap sampel :

1. **Kategori Sangat baik.** Dikarenakan dalam melakukan teknik *gerak smash open spike* sudah semua sesuai dengan indikator yang ada pada lembar obsevasi. Hal ini tidak luput dari keras dan semangatnya dalam latihan yang tidak hanya bertumpu pada latihan pada ekstrakurikuler.
2. **Kategori Baik.** Secara keseluruhan dalam melakukan teknik gerak *smash open spike* sudah hampir menguasai seperti teknik yang terdapat pada lembar observasi, namun menurut peneliti masih kurang dalam melakukan pukulan yaitu belum memukul bola dengan lecutan tangan. Seharusnya pada saat akan melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*.
3. **Kategori Baik.** Secara keseluruhan dalam melakukan *smash* teknik yang diperagakan hampir sesuai dengan lembar observasi, namun masih terdapat beberapa kesalahan seperti posisi badan pada saat akan memukul menyamping serta tidak ada lecutan tangan.

Seharusnya pada saat melakukan awalan posisi badan menghadap net dengan sudut sekitar  $45^\circ$  serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Untuk lecutan tangan sebaiknya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*.

4. **Kategori Baik.** Sudah cukup baik namun masih terdapat kekeliruan seperti tidak melakukan awalan langkah pendek dan tidak melakukan lecutan tangan pada saat memukul bola.

Seharusnya pada saat akan melakukan *smash* ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar  $45^\circ$  serta jarak tiga sampai 4 meter dari net. Kemudian untuk lecutan tangan, sebaiknya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*.

5. **Kategori Baik.** Terdapat kekeliruan pada tahap pelaksanaan yaitu tidak ada lecutan tangan dan raihan bola belum maksimal.

Seharusnya untuk lecutan tangan sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*, kemudian untuk raihan bola bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*.

6. **Kategori Baik.** Terdapat beberapa teknik yang belum sesuai dengan lembar observasi seperti tahap awal tidak melakukan langkah awalan pendek, posisi badan tidak menghadap ke arah bola, tidak ada lecutan tangan serta raihan bola belum maksimal.

Untuk teknik awalan seharusnya pada saat akan melakukan *smash* ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Kemudian untuk lecutan tangan sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*, kemudian untuk raihan bola bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*.

7. **Kategori Baik.** Secara keseluruhan dalam melakukan teknik gerak *smash open spike* sudah cukup menguasai seperti teknik yang terdapat pada lembar observasi, namun menurut peneliti yang membuat *spike* kurang maksimal yaitu karena pada saat melakukan pukulan tidak mengambil dijangkauan tertinggi.

Untuk raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*.

8. **Kategori Baik.** Secara keseluruhan dalam melakukan teknik gerak *smash open spike* sudah cukup menguasai seperti teknik yang terdapat

pada lembar observasi, namun menurut peneliti masih melihat kurang dalam melakukan pukulan yaitu belum memukul bola dengan lecutan tangan.

Seharusnya untuk posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan diluruskan keatas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*.

9. **Kategori Baik.** Terdapat beberapa teknik yang belum sesuai seperti yang ada pada lembar observasi yaitu pada saat meloncat posisi badan berada di bawah bola, pada saat menyentuh bola tangan ditekuk dan pada saat melakukan pukulan belum menggunakan lecutan tangan.

Untuk teknik awalan bisa ambil jarak tiga sampai 4 meter dari net dengan sudut 45° sehingga meminimalisir terjadinya pengambilan pukulan dibawah bola, untuk posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan diluruskan keatas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*. Kemudian untuk lecutan tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*.

10. **Kategori Sedang.** Terdapat beberapa teknik yang belum sesuai dengan lembar observasi seperti tahap awal tidak menggunakan langkah awalan pendek, ayunan tangan ditekuk, tidak menghadap arah datangnya bola, tolakan kaki dengan bola kurang pas, kemudian di

tahap pelaksanaan tidak ada lecutan tangan pada saat memukul bola serta rangkaian gerak yang masih sering terputus – putus.

Seharusnya untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Tolakan kaki diperkuat. posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*. Kemudian untuk gerakan bisa dilatih terus supaya cepat menemukan *timing* yang pas pada saat melakukan *smash*.

11. **Kategori Sedang.** Hal ini dikarenakan pada tahap awal tidak melakukan langkah awalan pendek, tolakan kaki dengan bola kurang pas, posisi badan tidak menghadap ke bola, kemudian pada tahap pelaksanaan setelah melakukan ayunan posisi tangan ditekuk, tidak ada lecutan tangan serta raihan bola belum maksimal dan pada tahap akhir tidak melakukan pendaratan dengan mengeper kaki.

Seharusnya untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Tolakan kaki diperkuat. Posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada

saat melakukan *smash*. Raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*. Pendaratan menggunakan kedua kaki dengan posisi mengeper untuk meredam beban dari berat badan serta kedua tangan disamping untuk menjaga keseimbangan.

12. **Kategori Sedang.** Pada tahap awal dalam melakukan awalan tidak ambil langkah pendek, posisi badan tidak condong, posisi badan tidak menghadap ke bola, kemudian pada tahap pelaksanaan pada saat melakukan pukulan tidak ada lecutan tangan serta rangkaian gerak yang masih terputus – putus.

Seharusnya untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar  $45^\circ$  serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Posisi badan sedikit condong ke depan. Kemudian untuk gerakan bisa dilatih terus supaya cepat menemukan *timing* yang pas pada saat melakukan *smash*.

13. **Kategori Sedang.** Hal ini dikarenakan terdapat beberapa teknik yang terlewat yaitu seperti tidak mencondongkan badan kedepan, tidak melakukan awalan langkah pendek, tidak melakukan ayunan tangan, bola berada di atas atau belakang kepala, posisi tangan kurang terbuka, tidak ada lecutan pada saat memukul dan pukulan tidak pada raihan tertinggi serta rangkaian gerak yang masih terputus – putus.

Seharusnya untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Posisi badan sedikit condong ke depan. Ayunkan tangan dari depan ke belakang. Untuk posisi bola sebaiknya berada di depan atas kepala dengan posisi tangan saat memukul jari – jari terbuka. Raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*. Kemudian untuk gerakan bisa dilatih terus supaya cepat menemukan *timing* yang pas pada saat melakukan *smash*.

14. **Kategori Sedang.** Hal ini dikarenakan terdapat beberapa teknik yang terlewat yaitu seperti tidak melakukan awalan dan ayunan tangan, pada saat menyentuh bola tangan ditekuk, raihan bola belum maksimal, tidak ada lecutan tangan pada saat memukul dan rangkaian gerak yang masih sering terputus – putus.

Seharusnya untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Ayunkan tangan dari depan ke belakang untuk membantu badan naik ke atas. Posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada

saat melakukan *smash*. Raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*. Kemudian untuk gerakan bisa dilatih terus supaya cepat menemukan *timing* yang pas pada saat melakukan *smash*.

15. **Kategori Sedang.** Dikarenakan masih terdapat beberapa teknik yang belum sesuai seperti ayunan tangan tidak lurus, posisi badan tidak menghadap ke arah bola, tidak ada lecutan tangan dan raihan bola belum maksimal serta pada saat pendaratan kedua kaki tidak ditekuk (mengeper).

Untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar  $45^\circ$  serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Ayunkan tangan dari depan ke belakang untuk membantu badan naik ke atas. Posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*. Raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*. Pendaratan menggunakan kedua kaki dengan posisi mengeper untuk meredam beban dari berat badan serta kedua tangan disamping untuk menjaga keseimbangan.

16. **Kategori Sedang.** Hal ini dikarenakan, tidak melakukan awalan dan ayunan, raihan bola tidak maksimal, tidak ada lecutan tangan serta rangkaian gerak yang masih sering terputus – putus.

Untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Ayunkan tangan dari depan ke belakang untuk membantu badan naik ke atas. Posisi tangan seharusnya sebelum melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*. Raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*. Kemudian untuk gerakan bisa dilatih terus supaya cepat menemukan *timing* yang pas pada saat melakukan *smash*.

17. **Kategori Sedang.** Hal ini dikarenakan beberapa teknik yang belum sesuai seperti, posisi badan tidak menghadap bola, ayunan tangan ditekuk, posisi bola masih berada di atas kepala, menyentuh bola tangan tidak lurus dan raihan bola yang belum maksimal.

Untuk teknik tahap awalan ambil awalan terlebih dahulu, dengan berdiri menghadap net sudut sekitar 45° serta jarak tiga sampai 4 meter dari net dan jangan merubah posisi badan (menyamping) ketika akan melakukan *smash*. Ayunkan tangan dari depan ke belakang untuk membantu badan naik ke atas. Posisi tangan seharusnya sebelum

melakukan pukulan posisi tangan diluruskan ke atas kepala dan siap untuk memukul bola sehingga ada lecutan pada saat melakukan *smash*. Untuk posisi bola sebaiknya berada di depan atas kepala. Kemudian Raihan bola *smash* bisa diperbaiki dengan cara memperbaiki tahap awalan *smash* serta memaksimalkan lompatan pada saat melakukan *smash*.

18. **Kategori Kurang.** Hal ini dikarenakan dalam melakukan teknik *smash* tahap awalan dan tahap pelaksanaan masih banyak yang belum tepat.

Sebaiknya lebih giat lagi dalam berlatih supaya biar cepat bisa melakukan *smash* dengan teknik yang sesuai serta baik dan benar.

Adapun data hasil penelitian sebagai berikut :

**Tabel 1. Kategori Sangat baik**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	

	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.	√	
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.	√	
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.	√	

	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.	√	
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	

**Tabel 2. Kategori Baik**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	

<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	

	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	

**Tabel 3. Kategori Baik**

<b>Teknik <i>Smash</i></b>	<b>Indikator</b>	<b>Benar</b>	<b>Salah</b>
		<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.	√	
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	

	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	
	<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.	
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	

	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	

**Tabel 4. Kategori Baik**

Teknik	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<i>Smash</i>			
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.	√	

	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.	√	

	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	

**Tabel 5. Kategori Baik**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.	√	
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	

	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.	√	
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	

<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>

**Tabel 6. Kategori Baik**

Teknik	Indikator	Benar	Salah
<i>Smash</i>		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	

	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		√
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	

	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.	√	
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.	√	
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√

	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	

**Tabel 7. Kategori Baik**

<b>Teknik</b> <i>Smash</i>	<b>Indikator</b>	<b>Benar</b>	<b>Salah</b>
		<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		√
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.	√	

	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.	√	

	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.	√	
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>

**Tabel 8. Kategori Baik**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).		√
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	

	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		√
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	

	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>

**Tabel 9. Kategori Baik**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	

	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.	√	
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		√
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	

	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	

	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	

**Tabel 10. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		√
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan	√	

	terayun sejajar dengan garis lurus badan.		
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.	√	
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu.		√

	Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>

**Tabel 11. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		√
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√

	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.	√	
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
	<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.	
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	

	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>

**Tabel 12. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	

	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		√
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		√
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		√
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	

	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	

	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>

**Tabel 13. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan		√

	terayun sejajar dengan garis lurus badan.		
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu.		√

	Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>

**Tabel 14. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		√
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	

	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		√
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		√
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
	<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.	
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	

	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>

**Tabel 15. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	

	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		√
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang	√	
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		√
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		√
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	

	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	

	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	

**Tabel 16. Kategori Sedang**

<b>Teknik Smash</b>	<b>Indikator</b>	<b>Benar</b>	<b>Salah</b>
		<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan		√

	terayun sejajar dengan garis lurus badan.		
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		√
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		√
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu.		√

	Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>

**Tabel 17. Kategori Sedang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		√
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.	√	
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	

	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.		√
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		√
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√

<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.	√	
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		√
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	

**Tabel 18. Kategori Kurang**

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.	√	
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.	√	
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).	√	
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		√
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		√
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.	√	

	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		√
	h. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala.	√	
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.	√	
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.	√	
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.	√	
	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		√
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		√
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		√

<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		√
	p. Mendarat dengan togok lurus.	√	
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.	√	
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		√
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.	√	
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).	√	
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diambil, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian analisis teknik dasar gerak *open spike* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, dapat dirincikan sebagai berikut. Peserta ekstrakurikuler yang berada pada kategori sangat kurang yaitu (0) dengan presentase (0%), pada kategori kurang yaitu (1) dengan presentase sebesar (5,56%), pada kategori sedang yaitu (8) dengan presentase sebesar (44,4%), pada kategori baik yaitu (8) dengan presentase sebesar (44,4%), dan pada kategori sangat baik (1) dengan presentase (5,56%). Berdasarkan hasil analisis teknik gerak dasar *open spike* dalam permainan bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga masih termasuk kedalam kategori baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, terdapat beberapa masukan antara lain :

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, untuk peserta ekstrakurikuler lebih diperhatikan lagi baik secara tim maupun individu khususnya dalam latihan Teknik Gerak *Open Spike*. Materi latihan perlu ditingkatkan guna menunjang perkembangan potensi peserta ekstrakurikuler.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli lebih semangat dan lebih serius lagi dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler supaya mendapatkan hasil yang

lebih baik. Inisiatif menambah latihan diluar jam ekstrakurikuler seperti latihan fisik maupun mengikuti latihan di club bolavoli.

3. Bagi peneliti dalam penyusunan skripsi masih banyak kekurangan. Maka dari itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan dan menyempurnakan dalam penyusunan skripsi.

### **C. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, dapat mengetahui serta mengukur kualitas *open spike* peserta ekstrakurikuler bolavoli. Dengan itu diharapkan ada gambaran untuk bisa melakukan peningkatan materi latihan yang akan diajarkan.
2. Bagi Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga, dapat mengetahui teknik gerak dasar *open spike* yang baik dan benar. Sehingga bagi peserta ekstrakurikuler agar lebih bisa meningkatkan semangat latihan mereka dengan menambah jam latihan diluar jam ekstrakurikuler serta punya inisiatif untuk memperbaiki teknik gerak dasar *open spike* menjadi lebih baik dari sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan antara power tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dengan hasil keterampilan open *spike* bola voli. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(1).
- Afriani, S. (2023). *ANALISIS GERAK SMASH BOLA VOLI PADA ATLET KLUB ARMADA KABUPATEN MUARO JAMBI* (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Agustiangga, E. D., & Mansur, O. (2016). *Hubungan Tinggi Raihan Dengan Ketepatan Smash Open Atlet Bola Voli Putra Klub Yuso Sleman*. *Pend. Kepeatihan Olahraga-S1*, 1(1).
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Anam, K., Nasuka, N., & Aji, T. (2015). Klub bola voli putra Ivokas Kabupaten Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1).
- Andrianto, N, A. (2019). *SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA DI SMA NEGERI 1 TAYU TAHUN AJARAN 2019/2020*
- Arisandi, T., & Susilawati, I. (2023). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 4(1), 31-40.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Hidayatullah, A. F., & Wahyudi, A. (2023). Analisis Keterampilan Gerak *spike* Bolavoli Pemain Junior di Sekolah Bolavoli PERVOPA Patemon Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 646-652.
- Ilham Surya Fallo, H. (2016). Upaya meningkatkan keterampilan smash permainan bola voli melalui pembelajaran gaya komando. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 10-19.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177.
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan kemampuan keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24-33.

- MIFTAHUDIN, I., Nurhidayat, S. P., & Or, M. (2022). *Analisis Keterampilan Smash Pada Mahasiswa Ukm Bola Voli Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Mulyono, H., & Irsyada, M. (2019). Evaluasi Tingkat Keterampilan Bermain Dan Teknik Dasar Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di Smp Negeri 3 Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pemain Pra Junior di Kabupaten Kudus Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222-â.
- Sastra, I., & Sukirno, H. Y. THE CORRELATION BETWEEN ARM MUSCLE POWER BICEPS AND TORSO FLEXIBLENESS WITH THE RESULT OF THE OPEN SMASH ON VOLLEYBALL OLEH.
- Setyawan, I (2017). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 3 Klaten TA 2016/2017*. Lumbung Pustaka UNY
- Syamsuryadin, S., Fauzi, F., Hartanto, A., Yachsie, B. T. P. W. B., & Arianto, A. C. (2021). Analisis Teknik Dasar Open Smash Pada Atlet Bola Voli Kabupaten Sleman. *Jurnal MensSana*, 6(2), 193-200.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Widayat, W. (2017). *Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di SD Negeri 2 Parangtritis Kretek Bantul*. *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*, 1(69).
- Wilastra, P. A. D. (2019). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Dalam Ekstra Kurikuler Di Sma Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 3(2), 30-50.
- Wulandari, R., Supriyanto, S., & Perdima, F. E. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Pada Klub Siswi Di Smp Negeri 19 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(02), 46-50.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

2/24/24, 4:25 PM

SURAT IZIN 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, 0274-580826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1004/UN34.16/PT.01.04/2024 24 Februari 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SMP Negeri 1 Rembang, Jalan Raya Losari, Rembang, Dusun II, Losari, Purbalingga,  
Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah 53356**

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

Nama : Adi Prasetyo  
NIM : 20601244154  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Smash Open Spike Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 1 Rembang Purbalingga  
Waktu Penelitian : 26 Februari - 9 Maret 2024

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.

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



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

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian> 1/1

## Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Penelitian

 PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 1 REMBANG**  
Alamat : Jl. Raya Losari Rembang Purbalingga ☎ 08112610700

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421.3 / 033 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BAMBANG RIADIYANTO, S. Pd  
NIP : 19680101 199412 1 004  
Pangkat/Golongan : Pembina/ IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Rembang, Kec. Rembang, Kab. Purbalingga

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ADI PRASETYO  
NIM : 20601244154  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, S1  
Pendidikan : S1/ Sarjana Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Nama tersebut di atas benar-benar sudah mengadakan Penelitian di SMP Negeri 1 Rembang dari tanggal 26 Februari – 09 Maret 2024  
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rembang, 03 April 2024  
Kepala Sekolah

  
BAMBANG RIADIYANTO, S. Pd  
NIP. 19680101 199412 1 004

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Teknik <i>Smash</i>	Indikator	Benar	Salah
		1	0
<b>Tahap Awal</b>	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan.		
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir Panjang.		
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun).		
	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk.		
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bola yang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan.		
	f. Posisi badan waktu melompat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas.		
	g. Posisi <i>smasher</i> berada di belakang garis serang		
	h. Saat melompat bola berada di atas depan kepala.		
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	i. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus.		
	j. Togok tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks.		
	k. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka.		

	l. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan.		
	m. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap di atas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah.		
	n. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus.		
<b>Tahap Akhir</b>	o. Tubuh bagian atas membungkuk ke depan.		
	p. Mendarat dengan togok lurus.		
	q. Posisi tangan rileks berada di samping badan.		
	r. <i>Smasher</i> mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kiri selebar bahu.		
	s. Kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.		
	t. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk (mengeper).		
<b>Hasil</b>			

#### Lampiran 4. Hasil Analisis

	A	B	C	D	E
1	No.	Rentangan Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
2	1	1 - 4	Sangat Kurang	0	0
3	2	5 - 8	Kurang	1	5,55555556
4	3	9 - 12	Sedang	8	44,4444444
5	4	13 - 16	Baik	8	44,4444444
6	5	17 - 20	Sangat Baik	1	5,55555556
7	Jumlah			18	100

## Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

