

**SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI
SE-GUGUS PAKUALAMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :
RIZKI NUR ARDIANTO
20604224051

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

HALAMAN PERSETUJUAN

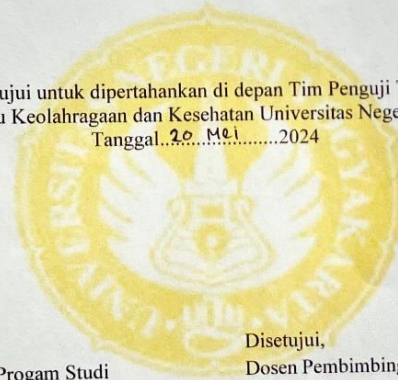
HALAMAN PERSETUJUAN

SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI SE-GUGUS PAKUALAMAN

Disusun Oleh:

RIZKI NUR ARDIANTO
20604224051

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal... 20 Mei2024



Mengetahui,
Koordinator Progam Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 198205222009121006

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizki Nur Ardianto
NIM : 20604224051
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Survei Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Se-Gugus Pakualaman

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

Yogyakarta, 13 Mei 2024

Yang menyatakan



Rizki Nur Ardianto

NIM. 20604224051

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI SE-GUGUS PAKUALAMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun Oleh :
RIZKI NUR ARDIANTO
20604224051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal ,11 Juni 2024



TIM PENGUJI

Nama / Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandika, S.Pd. Kor., M.Or (Ketua Tim Penguji)		21-6-2024
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		20-6-2024
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or (Penguji Utama)		20-6-2024

Yogyakarta, 24 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



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

MOTTO

“Sesempurna di dunia tiada lebih sempurna melainkan ALLAH SWT”
-berbuat baik pada Tuhan, manusia dan alam semesta-

(Rizki Nur Ardianto)

PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur atas kehadiran Allah Subhanallahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya, dan segala nikmat yang diberikan, sehingga penulis masih berkesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, serta telah dipermudah langkah saya dalam menyelesaikan Studi di Universitas Negeri Yogyakarta ini, dengan penuh rasa syukur tugas akhir skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang saya sayangi, Bapak Mito dan Ibu Partiah yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa.
2. Saudara kandung saya tercinta, Nurul Lindra Minarti dan Reno Afrianto yang juga mendukung secara moral maupun materi serta doa.

Seluruh pihak yang membantu dan mendukung kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Semester dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Survei Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Se-Gugus Pakualaman ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan berbagai pembinaan mengenai peraturan penyelenggaraan pendidikan, penelitian dan penunjang berbagai hal lain.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala Sekolah: SD Negeri Margoyasan, SD Negeri Puro Pakualaman I, SD Negeri Tukagan, SD Negeri Islamiyah Pakualaman yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Ardi, Bapak Novi, Ibu Sisil, Ibu Reny selaku guru sekolah yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 13 Mei 2024

Penulis



Rizki Nur Ardianto

NIM. 20604224051

**SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI SE-GUGUS
PAKUALAMAN**

Rizki Nur Ardianto
NIM 20604224051

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Survei Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri Se-Gugus Pakualaman”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas V Di SD Negeri Se-Gugus Pakualaman.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk *persentase*. Alat tes dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja teknik *passing* bawah permainan bola voli yang bersumber dari Dhewa Leo Pramana (2013, p. 32).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diketahui kemampuan *passing* bawah bola voli kelas V SD se-Gugus Pakualaman berada dikategori Sedang dengan persentase 45,20% dengan jumlah peserta didik 47 dari 104 peserta didik. Kemudian pada fase persiapan *passing* bawah bola voli yang mampu secara maksimal hanya 20 peserta didik dari 104 peserta didik, fase pelaksanaan sebanyak 27 peserta didik dari 104 peserta didik dan fase *follow through* terdapat 28 peserta didik dari 104 peserta didik.

Kata Kunci: *Tingkat Kemampuan, Passing Bawah, Bola Voli.*

ABSTRACT

SURVEY ON THE VOLLEYBALL'S FOREARM PASSING SKILLS OF FIFTH GRADE STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED IN PAKULAMAN CLUSTER

This research is entitled "Survey on the Volleyball's Forearm Passing Skills of Fifth Grade Students in Elementary Schools Located in Pakulaman Cluster". The objective of this research is to determine the level of volleyball forearm passing skills of fifth grade students in elementary schools located in Pakualaman District.

This research was a quantitative study using a survey method with tests and then the scores be analyzed by using statistical techniques in the form of percentages. The test tool in this research was a performance test of the forearm passing technique in volleyball from Dhewa Leo Pramana (2013, p. 32).

Based on the results of research and data analysis, it shows that the forearm passing skills of the fifth grade students of elementary schools located in the Pakualaman Cluster is in the Medium level at a percentage of 45.20% with the number of students for about 47 students out of 104 students. Then in the preparation phase for volleyball forearm passing, only 20 students out of 104 students are able to do it optimally, in the implementation phase there are 27 students out of 104 students and in the follow through phase there are 28 students out of 104 students.

Keywords: *Level of Skills, Forearm Passing, Volleyball.*

DAFTAR ISI

	Halaman.
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Kajian Pendidikan Jasmani	6
2. Olahraga Permainan Bola Besar	12
3. Permainan Bola Voli.....	14
4. Bola Voli Mini	15
5. Teknik Dasar Bola Voli	17
6. Gerak Dasar <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	19
7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Pikir	26

BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Definisi Operasional Variabel	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	44
A. Simpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penelitian Kemampuan Gerak Dasar <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	31
Tabel 2. Norma Penilaian Unjuk Kerja <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	33
Tabel 3. Deskripsi Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman	34
Tabel 4. Penilaian Fase Persiapan Dalam <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman	36
Tabel 5. Penilaian Fase Pelaksanaan Dalam <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman	37
Tabel 6. Penilaian Fase Follow Throught Dalam <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Persentase Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	51
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	52
Lampiran 4. Data Penelitian	56
Lampiran 5. Hasil Olah Data Penelitian	60
Lampiran 6. Dokumentasi.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sebuah proses pendidikan yang banyak menggunakan aktivitas jasmani, permainan ataupun olahraga yang dipilih supaya tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai yang meliputi aspek psikomotorik, kognitif dan emosional yang tidak kalah penting harus dipertahankan disebut dengan pendidikan jasmani. Tujuan dilaksanakannya kegiatan olahraga di sekolah adalah untuk meningkatkan jumlah aktivitas jasmani dan kekuatan jasmani, serta untuk membina manusia sehat. Di satu sisi kegiatan ini dimaksudkan untuk pengembangan bakat dan minat siswa yang berprestasi agar dapat mencapai hasil yang maksimal (Pribadi, 2023, p. 819). Mengingat peserta didik merupakan manusia yang diolah sebagai bahan untuk mencapai prestasi olahraga, maka perlu dikembangkan suatu proses pengembangan gerak dasar olahraga khususnya gerak dasar bola voli.

Pendidikan jasmani (*physical education*) dilaksanakan dengan tujuan untuk memberi kesempatan yang sebesar-besarnya kepada para siswa supaya dapat mempelajari berbagai aktivitas yang menunjang pengembangan aspek mental, sosial, psikis, dan jasmani sekaligus memupuk potensi yang dimilikinya. Diperkirakan pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah hanya dengan 3 jam pengajaran ataupun 1 sesi per minggu dan belum dapat mengembangkan keterampilan, bakat, minat dan kemampuan peserta didik pada olahraga favoritnya misalnya saja permainan bola voli. Diakui bahwa dengan hanya tiga kali pertemuan setiap semester sangat tidak mencukupi untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam olahraga.

Banyak sekali masyarakat yang menggemari permainan bola voli baik oleh pria maupun wanita, dari anak-anak sampai dengan orang dewasa. Teknik permainan bola voli terdiri atas *servis*, *passing*, *setting up*, *blocking*, dan *smash*. Dalam bermain bola voli perlu menguasai beberapa gerakan dasar seperti *underpass*, *upperpass*, *punch*, *underserve*, *overserve*, dan *block* (Keswando dkk, 2022). Gerakan-gerakan dasar tersebut menjadi modal wajib dipelajari sebelum memainkan permainan bola voli apabila ingin mencapai performa terbaik. Pemain yang mengabaikan teknik gerakan dasar tersebut dan tidak melakukan gerakan dasar secara maksimal tidak akan bisa mencapai hasil yang optimal dalam pertandingan dan pertandingan.

Namun gerak dasar permainan bola voli masih belum mudah dikuasai oleh peserta didik tingkat SD. Penelitian yang dilakukan (Indahningrum, 2020) menunjukkan bahwa masih banyak kesalahan dan kekurangan siswa dalam belajar gerak dasar bola voli. Kesalahan yang banyak terjadi seperti saat melakukan *service* dan *passing*. Hal tersebut membuat permainan voli sulit untuk bermain bagus bahkan susah mendapatkan kemenangan. Perlunya *passing* yang berkualitas untuk memainkan bola serta mengarahkan ke teman dan membangun serangan dengan baik.

Seorang pemain bola voli yang baik sudah seharusnya wajib menguasai teknik dasar dalam permainan yang salah satunya adalah *passing*. *Passing* merupakan salah satu bentuk gerak yang berfungsi sebagai pengantar suatu serangan yang dapat menghancurkan pertahanan lawan serta mencetak poin (Yulyanti, 2019). Di dalam permainan bola voli, *passing* menjadi sesuatu hal yang paling utama. Kegagalan atau keberhasilan sebuah tim pada suatu pertandingan atau pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan *passing* para pemainnya.

Berdasarkan penelitian (Totales *et al.*, 2021, p. 18), telah teridentifikasi kesalahan dalam pelaksanaan *passing* bawah pada pertandingan bola voli. Kesalahan

ini terjadi ketika menekuk lengan sambil tetap menekuk siku. Selain itu, ada pula kesalahan pada posisi awal, seperti menyatukan kedua kaki dalam posisi tegak, atau merentangkan kaki terlalu jauh sehingga kaki berdiri (depan dan belakang). Penelitian ini juga memperlihatkan jika siswa melakukan kesalahan teknis saat bermain bola voli. Selain itu, fasilitas pendukung pembelajaran bola voli yang ada di sekolah-sekolah dapat dikatakan masih cukup terbatas.

Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti akan menganalisis kemampuan *passing* bawah yang menjadi salah satu gerak dasar permainan bola voli mini. Dilihat dari keterampilan, perkembangan dan pertumbuhan fisik yang mempengaruhi kualitas gerak dasar permainan bola voli siswa, penulis mencoba menganalisis keterampilan *passing* bawah peserta didik Kelas V SD Gugus Pakualaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Durasi pembelajaran voli yang kurang cukup untuk mengembangkan gerak dasar bola voli mini bagi siswa SD.
2. Gerak dasar bola voli yang susah untuk dipelajari siswa tingkat SD.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan *passing* bawah permainan bola voli mini pada siswa kelas V SD se-Gugus Pakualaman.

C. Batasan Masalah

Mengingat konteks masalah, banyaknya masalah yang teridentifikasi, dan keterbatasan waktu, maka perlu dilakukan isolasi permasalahan. Permasalahan utama yang ingin dikaji adalah meneliti keterampilan & kemampuan *passing* bawah siswa kelas V SD Se-Gugus Pakualaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi, dan fokus permasalahan yang diuraikan, penulis membuat rumusan pertanyaan penelitian di atas yaitu: Seberapa baik kemampuan *passing* bawah siswa kelas V Sekolah Dasar Se-Gugus Pakualaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, dalam penelitian ini memiliki tujuan yaitu “Mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik kelas V SD Se-Gugus Pakualaman”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki banyak nilai kemanfaatan, baik secara teoritik ataupun praktis yang akan diuraikan di bawah ini:

1. Manfaat Teoritik

Manfaat bagi khasanah keilmuan, sebagai motivasi bagi guru supaya semakin kreatif di dalam memanfaatkan waktu, serta strategi mengajar pembelajaran olahraga bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Siswa bisa memahami dan berlatih gerak dasar bola voli mini terutama *passing* bawah di luar jam pelajaran.

b. Manfaat bagi guru

Melalui hasil penelitian, guru dapat memperhatikan lagi peserta didik apakah materi praktik sudah dikuasai oleh peserta didik atau belum agar kemampuan peserta didik meningkat.

c. Manfaat bagi sekolah

Sekolah memiliki guru yang kreatif di dalam mengetahui peserta didik tingkat kemampuan dalam bermain voli terutama dalam gerakan *passing* bawah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kajian Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Pelajaran pendidikan jasmani sudah seharusnya memiliki nilai kualitas yang sangat tinggi, khususnya dalam hal dampaknya terhadap peserta didik. Hal tersebut dilaksanakan melalui olahraga dalam kegiatan belajar mengajar, baik di lapangan ataupun di dalam kelas. Pendidikan jasmani di lingkungan sekolah menjadi bagian yang saling berkaitan dengan pendidikan secara komprehensif. Pendidikan jasmani menjadi sarana yang efektif untuk melatih aspek jasmani, emosional, sosial dan intelektual peserta didik (Iswanto dan Widayati, 2021, p. 13). Pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen penting dalam pendidikan yang berkualitas serta merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran sepanjang hayat, yaitu pembelajaran melalui teori dan aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang tujuannya adalah melakukan pengembangan dan peningkatan aspek kognitif, organik, persepsi, neuro muskular, dan psikis seseorang dalam kerangka sistem pendidikan dunia pada tingkat nasional disebut dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan serta perilaku hidup

sehat dan aktif (Melyza dan Agus 2021, p. 9). Pendidikan jasmani merupakan suatu pembelajaran yang memberi perhatian yang seimbang dan sesuai dengan mata pelajaran utama kurikulum. Pendidikan jasmani memegang peran yang penting dalam kegiatan pendidikan.

Pendidikan jasmani bukan sekadar hiasan atau tambahan buatan pada program sekolah untuk menyibukkan peserta didik. Pada Kurikulum 2013 (K13), pendidikan jasmani tingkat SMA diintegrasikan ke dalam mata pelajaran PJOK. Pendapat dari (Nugrahaeni, 2023), pendidikan jasmani dilaksanakan secara sadar, sistematis dan intensif untuk memberikan rangsangan terhadap pertumbuhan dan perkembangan jasmani, psikomotorik, mental, psikis sosial dan moral. Dalam konteks pendidikan jasmani, kegiatan belajar dan mengajar mempunyai keterkaitan yang erat.

Berdasarkan sejumlah penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan jika pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran yang berlangsung melalui teori dan praktik aktivitas jasmani, disebut juga aktivitas jasmani. Pendidikan yang dilakukan tidak hanya teori di kelas saja namun pembelajaran di luar ruangan atau lapangan. Pembelajaran yang menuntut para siswa untuk aktif menggerakkan tubuhnya dan mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan, dan kekuatannya. Peserta didik harus memperoleh keterampilan melakukan gerakan-gerakan dalam berbagai cabang olahraga misalnya sepakbola, bola voli, dan bulu tangkis.

b. Olahraga dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Apabila setiap hari kita rutin berolahraga maka tubuh kita akan menjadi kuat dan dapat menjaga kesehatan (Herfinanda, 2019). Semua manusia pasti sangat membutuhkan olahraga, mengingat olahraga dapat meningkatkan kinerja fisik,

psikis, dan pekerjaan, membuat semakin produktif dalam bekerja (Jatra dan Fernando, 2022). Upaya peningkatan prestasi olahraga anak usia dini bisa dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur melalui pendidikan jasmani di sekolah yang menjalin kerja sama dengan masing-masing penyelenggara olahraga.

Karena itulah, kelompok yang tepat untuk mengajar adalah peserta didik sekolah dasar dan menengah dengan rata-rata usia 6 hingga 14 tahun (Saputri, 2013). Kelompok usia SD adalah masa keemasan yang sempurna untuk meletakkan dasar bagi pergerakan. Masa puncak peserta didik SD terbagi dalam (1) masa kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3), yaitu usia anak berkompetisi, dan (2) usia berkembangnya kemampuan atletiknya. Mewakili nilai lanjutan (4, 5, 6). Sehingga, proses pengembangan kemampuan motorik harus diawali sedini mungkin, misalnya melalui kegiatan bermain. Melalui bermain, anak belajar menilai sendiri berbagai masalah taktis dan aspek permainan serta mencari solusi terhadap masalah tersebut dengan mengambil keputusan serta mempraktikkan gerakan dan keterampilan yang paling tepat. Tingkat kesulitan permainan sebagaimana strategi bisa membantu pelatih dan guru pendidikan jasmani menentukan tingkat kerumitan permainan bergantung dari level pemainnya. Selama modifikasi memungkinkan permainan yang bermakna, semua pemain, dapat berpartisipasi dan menikmati permainan. Supaya hal tersebut dapat tercapai, maka permainan harus meliputi keterampilan dan kemampuan, aturan, dan pemain dalam jumlah yang memadai (Pothuizen, 2008). Keterampilan dikembangkan selama bermain, seperti kesadaran batin pemain, makna permainan, pola pikir yang strategis, mengenalkan poin-poin penting, pemilihan teknik, dan pengembangan keterampilan dan kemampuan sebagai sekelompok

strategi dan teknik, serta keterampilan khusus dapat belajar darinya. Partisipasi dalam permainan juga akan sangat diperhitungkan.

Banyak sekali upaya yang dapat dilakukan seorang manusia untuk meningkatkan kualitas hidupnya salah satunya adalah dengan berolahraga. Selain bertujuan untuk membangun pola hidup sehat, olahraga juga mempunyai dampak positif, seperti berfungsinya tubuh manusia dengan baik. Dengan berolahraga maka kesehatan tubuh kita sudah pasti akan terjaga. Olahraga adalah suatu bentuk perilaku olahraga manusia yang dilakukan khusus untuk olahraga dengan arah dan tujuan yang yang tidak sama. Dengan begitu, olahraga adalah fenomena yang selaras dengan kehidupan sosial setiap manusia, Mahfud (2020). Menurut Fahrizqi (2020), menjaga kekuatan dan daya tahan tubuh tentunya harus dicapai melalui olahraga yang teratur. Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa, dapat membentuk karakter individu atau kelompok, dapat memacu pembangunan di bidang lain, dan inilah potensi yang dimiliki olahraga. Menurut Mahfud (2020), olahraga bertujuan tidak hanya untuk mengembangkan keterampilan fisik, psikis, dan sosial saja, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa yang bermanfaat. Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan manusia dan menjadi sebuah kebutuhan. Ini mencakup aktivitas fisik dan mental dan ditujukan untuk melatih tubuh manusia baik fisik ataupun psikis.

c. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dipahami sebagai sebuah aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan berbagai organ tubuh. Aktivitas fisik tergolong cukup jika latihan jasmani ataupun olahraga yang dilakukan setiap harinya kurang lebih 30 menit atau dalam seminggu 3 sampai 5 kali. Aktivitas fisik mengacu pada pergerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot rangka dan disertai dengan energi

yang dikeluarkan meningkat secara signifikan. Hal ini sesuai dengan definisi aktivitas fisik oleh Thomas *et al.* (2005, p. 305) didasarkan pada: "Aktivitas fisik mencakup segala bentuk olahraga yang terjadi di tempat kerja, ketika melakukan kegiatan olahraga, pada saat merawat keluarga atau anggota keluarga, pada saat bepergian, dan pada waktu senggang." Hal ini mencakup aktivitas seperti bekerja, olahraga, pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan dan mencuci, menggunakan transportasi seperti berjalan kaki, bersepeda atau bersepeda motor, dan berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi seperti olahraga, aktivitas luar ruangan, dan menari.

Sedangkan Arovah (2010, p. 5) menyatakan jika aktivitas fisik merupakan suatu gerakan fisik yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya yang memerlukan energi melebihi tingkat sistem energi istirahat. Selanjutnya Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015) menjelaskan jika aktivitas fisik dimaknai dengan gerakan tubuh dari otot-otot rangka dan membutuhkan banyak energi yang harus dikeluarkan. Aktivitas fisik yang konsisten sudah sejak lama dipandang sebagai bagian penting dari budaya hidup sehat (Lengkana, 2021).

Anak yang tergolong sehat jasmani bisa melaksanakan tugas kognitif (pengetahuan) lebih cepat dan menunjukkan aktivitas *neuro fisiologis* dengan indikator keterampilan motorik lebih baik dibandingkan kapasitas otak anak kurang sehat. Akan tetapi mengingat tuntutan fashion dan perkembangan zaman, mereka lebih memilih membelikan mainan kepada anak-anaknya seperti *Game Wacth, Play Station, Tamiya, Game Online*, dan lain-lain, di mana hal tersebut justru membatasi ruang gerak anak (Anwar, 2020, p. 49).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Ada sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, diantaranya adalah;

1) Umur

Secara umum, anak-anak cenderung lebih aktif dibandingkan remaja. Hal ini dikarenakan anak secara alami cenderung bermain aktif karena tertarik dengan aktivitas dan dinamika permainan (*British Hearth Foundation*, 2014).

2) Jenis Kelamin

Adanya perbedaan gender memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat aktivitas yang dijalani. Pada umumnya, laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik daripada wanita. Begitu juga pengaruh lingkungan, status gizi, etnis, dan genetika juga memiliki peran yang sangat penting terhadap perkembangan motorik untuk mendukung aktivitas fisik.

3) Etnis

Perbedaan etnis juga memberikan pengaruh terhadap aktivitas fisik masyarakat. Hal tersebut dipengaruhi oleh latar belakang budaya masyarakat yang berbeda-beda. Setiap negara memiliki budaya sendiri-sendiri dan tidak sama, misalnya alat transportasi yang digunakan sebagian besar masyarakat di Negeri Belanda adalah sepeda, sedangkan sebagian besar masyarakat Indonesia lebih memilih kendaraan bermotor. Akibatnya, masyarakat di Belanda secara umum mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih baik daripada masyarakat di negara kita.

4) *Trend*

Salah satu *trend* yang berkembang sekarang ini yaitu semakin maju dan

modern teknologi yang dapat memudahkan tugas manusia. Sebelumnya, sawah harus dibajak dengan menggunakan kerbau, akan tetapi kemajuan teknologi traktor telah mempermudah tugas ini. Aktivitas jasmani dapat dipengaruhi oleh sejumlah factor misalnya: penyakit/gangguan jasmani yang mempengaruhi kapasitas otot kardiovaskuler, postur tubuh, obesitas, sel darah, serat otot. Kelainan pada tubuh yang sudah dijelaskan tersebut sangat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. Jika tidak memiliki cukup sel darah merah, maka tidak akan bisa melakukan aktivitas fisik.

Dari kajian beberapa ahli bisa ditarik kesimpulan jika banyak sekali faktor yang mempegaruhi aktivitas fisik yang manusia lakukan misalnya usia, jenis kelamin, etnis, kecenderungan dan riwayat kesehatan. Tingkat aktivitas mencapai titik tertinggi pada usia 14 tahun, setelah itu menjadi stabil dan menurun secara perlahan-lahan. Jenis kelamin pria dan wanita juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mengingat ada perbedaan massa otot dan latihan. Etnis dan kecenderungan juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang.

2. Olahraga Permainan Bola Besar

a. Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan secara beregu atau berkelompok. Tiap-tiap regu terdiri atas 11 pemain. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepak bola diperlukan teknik permainan yang tinggi dengan kontrol bola yang prima, kerja sama yang terjalin rapi, serta semangat yang tinggi dari pemain. merupakan salah satu permainan bola besar yang sangat populer di dunia. Bahkan, pertandingannya selalu ditunggu-tunggu meski sering tayang tengah malam. Pertandingannya

berlangsung selama 2x45 menit, bisa ada perpanjangan durasi jika masih ada yang belum menang juga. Peraturan dari sepak bola bisa dibilang sangat mudah dipahami, sehingga bagi para pemula pun juga akan mudah mengikutinya.

b. Bola Basket

Permainan bola basket merupakan suatu permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang. Teknik dasar permainan bola basket adalah melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola. Bisa dilakukan di lapangan terbuka atau tertutup. Sementara bola yang digunakan biasanya memiliki ukuran 28,5x15 meter. Untuk memenangkan permainan, para pemain harus memperbanyak poin dengan cara memasukkan bola ke ring lawan. Durasi permainannya bervariasi, namun jika berdasarkan peraturan resmi Federasi Bola Basket Internasional (FIBA), bisa dimainkan 2x20 menit atau 4x10 menit.

c. Sepak Takraw

Berbeda dengan jenis permainan bola besar lainnya, sepak takraw menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Terdapat perbedaan ukuran bola untuk kategori putra dan putri di mana putra memiliki lingkaran 42-44 cm dan putri 43-45 cm. Dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari tiga pemain, sepak takraw dikenal sebagai gabungan permainan sepak bola dan bola voli. Lapangan permainan bola besar ini dilengkapi dengan gawang dan terdapat peraturan di mana bola tidak boleh menyentuh tanah.

Olahraga ini merupakan perpaduan dari sepak bola dan bola voli. Namun pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, harus dengan kaki. Jumlah pemainnya, setiap regu terdiri dari 3 orang. Ada banyak teknik yang perlu dikuasai untuk bisa memenangkan permainan bola besar satu ini. Mulai dari menapak, sepak simpuh, sepak kuda, membahu, dan lain sebagainya. Seperti

permainan bola lainnya, saat dilakukan secara profesional, ada berbagai aturan, penalty, dan juga sistem penghitungan angka yang sudah ditetapkan. Jadi jika tertarik dengan permainan ini, setidaknya harus tahu dasar-dasarnya terlebih dahulu.

3. Permainan Bola Voli

Bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh jaring tengah, dan setiap tim mempunyai 6 pemain. Bola voli dipahami sebagai olahraga beregu yang dimainkan secara tim di mana jarring atau net menjadi pemisahannya dengan tingginya net 2,43 m untuk beregu putra dan 2,24 m untuk beregu putri. Setiap tim beranggotakan 6 orang pemain dan permainannya dimainkan di lapangan berukuran 18 x 9 m. Johan (2019) menyatakan bahwa bola voli merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara tim dimana setiap timnya terdiri atas 6 orang pemain.

Bola voli adalah sebuah olahraga yang mana setiap timnya beranggotakan 6 orang pemain dengan mengenakan seragam dan bertanding dengan bola sebanyak tiga kali. Widhiandoko (2013) menyatakan bahwa alasan dipilihnya bola voli sebagai olahraga prioritas di sekolah yaitu sebagai berikut: 1) Lapangan bermainnya tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat diubah-ubah, serta jumlah anak yang berpartisipasi relatif banyak. 2) Menggunakan peralatan permainan yang sederhana dan mudah diperoleh, dan 3) Sifat permainannya tidak berubah meskipun lapangan permainan berubah ataupun jumlah pemain berkurang.

Bola yang sedang dimainkan diangkat ke udara dan melewati net. Setiap tim boleh memukul bola hingga tiga kali. Teknik dasar dalam bermain bola voli diantaranya yaitu *passing* bawah, *passing* atas, *servise* atas, *servis* bawah, *block*, dan *smash* (Sodikin dan Yono, 2020, p. 26). Saat mengoptimalkan gerak anak, fokuslah

pada faktor perkembangan fisik anak. Gerakan dasar permainan bola voli menjadi faktor yang sangat penting mengingat tidak hanya mempengaruhi performa tetapi juga kelancaran dalam memainkan bola voli (Suhairi, Asmawi, Tangkudung, Hanif, & Dlis, 2021).

Terdapat lima jenis kontak bola yang berbeda dalam permainan bola voli, sehingga menghasilkan lima gerakan dasar: 1) *Passing* atas, 2) *Passing* bawah, 3) *Servise*, 4) *Smash*, 5) *Block passing* adalah salah satu gerak dasar permainan bola voli dan penting dalam pertahanan. *Passing* merupakan mengoperkan bola kepada teman satu timnya dengan menggunakan teknik tertentu sebagai langkah awal dalam mengembangkan pola menyerang tim lawan (Pelamonia *et al.*, 2021, p. 141). Anak mempunyai ciri fisik dan mental karena berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Salah satu gerakan dasar permainan bola voli yang harus dikuasai peserta didik adalah mengoper atau mengumpan kepada teman satu timnya. Jika permainan *passing* dilakukan dengan baik dan akurat, maka permainan tersebut mudah dikuasai.

4. Bola Voli Mini

Banyak sekali masyarakat yang menggemari permainan bola voli mulai berbagai kalangan umur, termasuk peserta didik SD. Sekarang ini sekolah dasar berbeda-beda dalam hal jumlah pemain, ukuran lapangan, tinggi jaring, dan ukuran bola. Berdasarkan (Putra *et al.*, 2023, p. 47) Permainan bola voli yang dimainkan di SD dinamakan permainan bola voli mini. Bola voli mini adalah olahraga beregu yang dimainkan secara beregu beranggotakan empat orang. Ukuran lapangan permainan bola voli mini adalah 12 m X 6 m, dengan tinggi netnya untuk putra adalah 2,10 m dan putri 2 m. Bola yang digunakan berukuran 4, dan pertandingan akan mengikuti peraturan wasit dan peraturan resmi.

Permainan bola voli mini menurut (Patamani, 2020, p. 36) menyebutkan bahwa bola voli mini adalah salah satu kelas pendidikan jasmani yang diadakan di Sekolah Dasar. Tim membutuhkan empat pemain dan dua pemain cadangan, dan permainan dimainkan dalam format kemenangan dua set. Patamani juga menambahkan, lapangan voli mini ini memiliki panjang 12 m dan lebarnya 6 m, dengan tinggi netnya untuk putra yaitu 2,10 m dan 2 m untuk putri, serta berat bola ukuran 4 yang digunakan antara 230 hingga 250 gram.

Pendapat lain tentang bola voli mini menurut Sujarwo (2020, p. 68) adalah bahwa jumlah pemain dalam satu tim atau *squad* dalam permainan bola voli mini berkisar antara 4 sampai maksimal 6 orang pemain dan berbeda dengan permainan bola voli secara umum. Permainan ini bertujuan untuk menciptakan situasi yang menyenangkan dan memberi semangat bagi peserta didik sebagai pemain cadangan.

Sedangkan peraturan inti permainan bola voli mini tingkat SD Kemendiknas 2007 (putra), adalah:

- a. Lama bermainnya *two twinning* set
- b. Netnya setinggi 2,10 m
- c. Lapangannya berukuran 12 x 6 m
- d. Bola voli menggunakan bola ukuran 4
- e. Jumlah pemain 4 pemain inti, dan 2 pemain cadangan
- f. Pergantian pemainnya bebas asal di selingi satu permainan
- g. Servis harus dilakukan secara urut dan bergantian
- h. Pada saat ada pemain yang melakukan servis semua pemain harus berada di posisinya masing-masing namun sesudah permainan bebas, tidak ada garis serang.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat kita simpulkan jika bola voli mini

dibuat untuk usia peserta didik sekolah dasar. Selain itu, permainan bola voli mini tidak sama dengan permainan bola voli biasa. Dalam permainan bola voli mini, dalam satu tim atau squad jumlah pemainnya adalah 4-6 pemain, dimana 2 orang sebagai pemain cadangan, dan permainan ini dimaksudkan untuk menciptakan situasi yang menyenangkan dan mengasyikkan bagi peserta didik.

5. Teknik Dasar Bola Voli

Setiap jenis olahraga memiliki beberapa aturan dan teknik dasar masing-masing, tak terkecuali olahraga permainan bola voli. Seperti halnya sepak bola dan basket, teknik dasar bola voli juga dapat dibilang sangat beragam. Bola voli adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan cara memukul bola ke lapangan lawan di atas net. Untuk bisa memainkan bola voli dengan baik, perlu untuk mengetahui teknik-teknik dasar permainan bola voli. Dengan mengetahui dan mempraktekkan teknik tersebut, harapannya kalian bisa lebih baik dalam bermain voli, dan tentu saja memenangkan pertandingan. Untuk memenangkan pertandingan bola voli, pemain harus menguasai berbagai teknik dasar. Berikut ini adalah 4 teknik dasar bola voli yang wajib dikuasai:

a. Servis

Servis adalah teknik dasar bola voli yang digunakan untuk memulai pertandingan. Servis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu servis atas dan servis bawah. Servis atas dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas dan memukulnya dengan tangan yang mengayun dari bawah ke atas. Servis bawah dilakukan dengan cara melemparkan bola ke atas dan memukulnya dengan tangan yang mengayun dari depan ke belakang.

b. *Passing*

Passing adalah teknik dasar bola voli yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas dan memukulnya dengan kedua telapak tangan yang terbuka. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dengan kedua telapak tangan yang terbuka yang saling berdekatan.

c. *Smash*

Teknik penyerangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. *Smash* atau *spike* adalah teknik serangan atau pukulan bola di udara sambil meloncat. Pukulan dilakukan dengan keras dan menukik yang diarahkan ke area lawan. Bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. *Smash* yang efektif ialah *smash* dengan cara memukul bola dari atas jaring. Menyerang atau smash dalam permainan bola voli merupakan pukulan ketiga dari sebuah tim. Dalam teknik *smash/spike* ini, seorang spiker (penyerang) harus memperhatikan empat langkah dasar dalam melakukan spike, yaitu langkah awalan (*approach*), lompatan, memukul bola, dan posisi mendarat. Pemukulan bola pada saat melakukan spike dilakukan di udara.

d. *Blocking*

Tujuan *blocking* untuk mencegah agar bola tidak masuk ke area tim kamu dan tim lawan mendapatkan poin. Hal terpenting yang perlu kamu perhatikan dalam melakukan pertahanan pada permainan bola voli adalah posisi tubuh, ketepatan waktu, dan ketahanan tubuh. Mudah-mudahan, kamu bisa memanfaatkan tubuh untuk membantu menahan serangan dari tim lawan.

6. Gerak Dasar *Passing* Bawah Bola Voli

Supaya dapat menguasai gerakan *passing* yang lebih dalam, pemain memerlukan kemampuan mengkoordinasikan pergerakan bola dan mengontrol bola dengan baik. Terkait dengan hal tersebut, kemampuan koordinasi mata dan tangan mempunyai peran penting sekali. Karena gerakan *passing* bawah adalah mengayunkan lengan untuk mendorong bola, maka kemampuan menggunakan penglihatan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan sangat penting untuk efektivitas pengembalian bola (Firdaus dan Fahrizqi, 2023, p. 10). Koordinasi mata dan tangan yang kurang ketika akan mengoper bola voli mengakibatkan gerakan menjadi kaku dan ayunan lengan tidak selaras. Kemampuan dalam mengatur gerakan tangan menggunakan arah bidik dan pandangan teman akan menentukan efektivitas *passing* bawah yang dilakukan tersebut.

Pemain bola voli juga perlu mengetahui dan memahami bahwa untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik maka harus mampu melatih *passing* bawah dengan teknik dan cara penyampaian yang benar. Menurut Saputra (2019, p. 70), berikut cara melakukan *underpass*: “Sebenarnya rentangkan posisi lengan dan tekan satu tangan ke tangan lainnya sehingga ibu jari sejajar. Titik kontak antara pergelangan tangan dan siku, atau lebih tepatnya bola, berada sedikit di atas pergelangan tangannya. Dengan merentangkan tangan dan mengayunkan lengan, dapat menyampaikan pergerakan bola. Pada gerakan ini, pusat gravitasi tubuh berada pada kaki depan, dan lengan tidak terlibat aktif. Bahunya sedikit diangkat dan sepertinya bola didorong ke arah yang diinginkan.”

Pelamonia *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa gerakan dasar *passing* bawah merupakan teknik awal yang dipelajari baik di sekolah ataupun klub bola voli di

Puput, Distrik Phrambon. Hal tersebut dikarenakan *passing* bawah berperan penting pada saat bermain bola voli. *Passing* bawah mempunyai beberapa fungsi antara lain: menerima bola yang *diservis* dan bertahan dari serangan *smash* lawan, merebut kembali bola setelah *diblok* atau dipantulkan ke luar gawang, menyelamatkan bola yang memantul terlalu jauh ke luar lapangan, dan lain-lain. Bola tidak melewati net dengan baik dan kelancaran permainan terganggu.

Passing bawah menjadi salah satu gerakan dasar dalam permainan bola voli dan digunakan untuk memberi umpan balik kepada rekan satu timnya (Bachtiar, Budiarto, Kastrena, 2019). *Passing* bawah merupakan sebuah teknik yang terutama digunakan dalam bola voli, dipakai untuk menerima *servis*, membalas serangan lawan, atau memberikan umpan balik kepada rekan satu tim atas pelaksanaan serangan. Penting bagi seluruh pemain untuk menguasai keterampilan gerak dasar *passing* dalam bola voli.

Ada beberapa cara efektif untuk melatih teknik *passing* bawah, baik dengan bantuan seperti tembok yang garis sasarannya lurus, maupun tanpa bantuan seperti tembok. Di bawah ini adalah latihan jalur tanah yang menggunakan dinding sebagai sasaran dan garis lurus sebagai alat latihannya. Penggunaan tembok sebagai media dengan sasaran lurus pada saat berlatih *passing* akan memungkinkan pemain meningkatkan akurasi dalam menerima *servis* lawan dan melakukan *smash* bola, sehingga dapat mengoper bola dengan lebih akurat dan sempurna. Pertama, pemain memegang bola dengan kedua tangannya diarahkan ke dinding sasaran. Dalam latihan ini, bola dilempar ke dinding dan dipantulkan, dan pemain mencoba melakukan umpan ke bawah dengan berulang kali mengarahkan bola hingga mengenai garis atas dinding. Tujuannya adalah memanfaatkan garis sebagai alat untuk meningkatkan akurasi bola dan meningkatkan kemampuan *passing*.

Penggunaan video zoom juga berperan sangat penting dalam upaya peningkatan hasil pembelajaran *passing* bawah. Hal ini memudahkan tutor dalam mengajarkan peserta didik gerakan *passing* bawah secara bertahap (Kastrena, 2020, p. 73). Selain itu, peserta didik akan lebih mudah mempelajari setiap gerakan menurun ketika mereka berpartisipasi dalam pengajaran sejawat berbasis video zoom.

7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Siswa SD adalah peserta didik yang usianya sekitar 6 sampai 12 tahun yang berada pada tahap perkembangan intelektual. Ketika anak-anak tumbuh dewasa, pengetahuan mereka meningkat secara signifikan dan mereka memperoleh berbagai keterampilan. Di masa ini, minat anak cenderung memfokuskan pada objek yang dinamis dan bergerak. Artinya anak cenderung melakukan bermacam aktivitas yang mendukung untuk proses perkembangannya di masa depan (Sulaeman, 2024, p. 90).

Karakter sekolah dasar berkisar antara usia 6 hingga 12 tahun dan masih menyenangkan untuk dimainkan. Aspek jasmani seperti tumbuh kembang jasmani, kebugaran jasmani, kesehatan jasmani, keterampilan motorik dasar, dan unsur jasmani yang ada juga dikembangkan dengan baik melalui kegiatan bermain (Sudirjo, 2018). Pada tahap ini anak sudah mencapai kedewasaan untuk memulai proses pembelajaran di sekolah. Waktu ini disebut waktu sekolah karena anak telah menyelesaikan tahap prasekolah atau taman kanak-kanak. Seorang individu yang berada di usia SD 6 hingga 12 tahun secara umum mempunyai karakteristik seperti di bawah ini:

- a. Mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi.
- b. Menikmati bermain dan situasi yang menyenangkan.
- c. Mandiri dalam mengatur diri, suka mengeksplorasi situasi dan cenderung mencoba hal-hal baru.
- d. Memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai prestasi, rentan terhadap sikap

pesimis ketika mengalami kegagalan dalam usahanya.

- e. Belajar menjadi lebih efektif ketika merasa senang dengan lingkungan sekitar.
- f. Belajar melalui pengerjaan aktif dan senang berbagi pengetahuan dengan teman-temannya.

Pendapat dari Marbun (2018, p. 120) Lebih lanjut menyatakan jika karakteristik peserta didik yaitu keseluruhan tingkah laku dan kemampuan peserta didik berdasarkan watak dan lingkungan sosialnya, yang menentukan pola aktivitasnya untuk mencapai tujuannya. Karakteristik siswa usia SD yang perlu kita pahami ada tiga hal yaitu:

- 1) Ciri-ciri yang berhubungan dengan kemampuan awal seperti kemampuan intelektualitas dan berpikir.
- 2) Sifat berkaitan dengan latar belakang status sosial.
- 3) Sifat mengacu pada kepribadian yang berbeda-beda, misalnya sikap, emosi, dan minat.

Keberhasilan dari sebuah pembelajaran yang dilaksanakan sangat tergantung dari metode pembelajaran yang diterapkan oleh sang guru. Aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang akan dijelaskan di bawah ini:

1) Fisik atau Jasmani

Jasmani/Fisik memiliki pengaruh yang besar terhadap proses belajar anak, termasuk berbagai hal seperti kesehatan dan kecacatan jasmani yang terdiri atas:

- a) Kesehatan, merupakan keadaan sehat yaitu tidak adanya penyakit pada seluruh tubuh dan bagian-bagiannya. Kesehatan adalah keadaan atau hal menjadi sehat. Kesehatan mempengaruhi proses pembelajaran. Ketika

kesehatan seseorang terganggu, proses belajar pun terhambat. Selain itu, cepat merasa lelah, tidak termotivasi, serta sering merasa pusing dan mengantuk. Untuk dapat belajar dengan baik, penting untuk menjaga kesehatan jasmani.

- b) Cacat fisik adalah kondisi yang menyebabkan keterbatasan atau kekurangan pada tubuh seseorang. Cacat tersebut dapat berupa kebutaan, kebutaan sebagian, patah tangan, tuli, patah kaki, kelumpuhan, dan sebagainya.

2) Emosi

Emosi merupakan gejala psikofisiologis yang mempengaruhi kognisi, sikap, perilaku, dan tanggung jawab yang berbentuk ekspresi tertentu. Karakteristik emosi dari anak SD adalah:

- a) Suka bersosialisasi, mempunyai ambisi untuk sukses, mempunyai rasa ingin tahu, bertanggung jawab atas perbuatan dan diri sendiri, timbul situasi yang tidak menyenangkan dalam keluarga cenderung merasa cemas.
- b) Kurang tertarik untuk mengetahui lebih banyak lagi tentang lawan jenisnya.

3) Sosial

Istilah “makhluk sosial” sering digunakan dalam konsep sosiologi manusia untuk menunjukkan bahwa seseorang tidak dapat hidup normal tanpa dukungan dan interaksi dengan orang lain. Sehingga, aspek sosial seringkali dipandang berkaitan dengan kehidupan masyarakat, Sobarna (2020, pp. 85-86). Anak yang mudah bergaul mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Senang berkelompok, tertarik berkompetisi, dan mempunyai sikap.
 - b) Kepemimpinan, keterwakilan diri, kejujuran, sering mempunyai lingkaran pertemanan tertentu.
 - c) Sangat dekat dengan teman sesama jenis, baik laki-laki maupun perempuan bermain sendiri.
- 4) Intelektual

Otak manusia memiliki lapisan luar yang disebut neokorteks. Kemampuan wilayah neokortikal otak manusia meliputi kemampuan melakukan perhitungan, belajar aljabar, mengoperasikan komputer, dan belajar bahasa Inggris. Memanfaatkan potensi otak neokortikal ini memunculkan konsep kecerdasan intelektual (IQ). Intelektual sekolah dasar memiliki karakteristik sebagai berikut::

- a) Suka berbicara dan mengutarakan pendapatnya, memiliki minat yang kuat untuk dapat mempelajari dan mengembangkan keterampilan, bersedia mencoba hal-hal baru, dan selalu tertarik pada hal-hal yang berbeda.
- b) Rentang perhatian kita terhadap sesuatu sangat pendek.

Dari berbagai penjelasan tersebut, penulis menyimpulkan jika kepribadian peserta didik SD berbeda-beda. Siswa SD mempunyai rasa keingintahuan yang kuat dan senang bermain, menjadi pesimis ketika gagal, belajar efektif ketika dirasa menyenangkan, dan suka menghadapi tantangan. Peserta didik sekolah dasar juga mempunyai ciri-ciri yaitu kemampuan intelektual, kemampuan yang berkaitan dengan latar belakang status sosial, dan kepribadian yang berkaitan dengan karakter (sikap, emosi, minat).

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian sebelumnya berdasarkan permasalahan di atas dan kajian teoritis telah tersedia. Keunggulan penelitian terdahulu adalah dapat dijadikan acuan untuk memandu penelitian selanjutnya agar memperoleh hasil yang lebih optimal. Beberapa penelitian terdahulu adalah yaitu.

1. Penelitian terkait dilakukan oleh (Selamatarik, 2021) dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *ground passing* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Warkuk Ranau Selatan. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan format kuesioner. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu semua siswa yang bermain ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Warkuk Ranau Selatan yang jumlahnya sebanyak 20 orang, dan semuanya menjadi sampel penelitian, sehingga populasi penelitian berjumlah 20 orang. Pengumpulan datanya mempergunakan teknik tes dan data dianalisis dengan nilai *mean*. Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan memperlihatkan hasil jika rata-rata kemampuan underpass bola voli siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Warkuk Ranau Selatan adalah 35. Dengan demikian, dapat disimpulkan jika kemampuan underpass bolavoli peserta didik ekstrakurikuler adalah peserta didik. SMA N 1 Warkuk Ranau Selatan termasuk dalam kategori sedang.
2. Survei terkait dilakukan oleh Prayogatama (2021) dilaksanakan dengan analisis data deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Dalam penelitian ini subjeknya sebanyak 18 orang siswa SMP N 5 Jombang. Hasil penelitian memperlihatkan jika, hasil analisis data tes *passing* dasar peserta ekstrakurikuler bola voli putra termasuk dalam kategori sedang, termasuk dalam kategori cukup sebagai evaluasi proses, sedangkan hasil analisis data peserta ekstrakurikuler bola

voli putri peserta termasuk dalam kategori “cukup” . Kategori yang memadai untuk evaluasi kinerja dan evaluasi proses. Kita tahu 25%, sudah cukup, 50% cukup.

3. Penelitian terkait dilakukan oleh Rohmad dkk. (2023) dilaksanakan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah dan atas yang mengikuti UKM Bola Voli Program PhD Maganu Universitas Nugroho. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Peserta penelitian terdiri dari 11 peserta UKM Bola Voli. Hasil penelitian memperlihatkan jika kemampuan *passing* pemain UKM bola voli program PhD Universitas Nugroho Matantu tergolong dalam kategori “cukup”, dan 4 orang pemain (37%) tergolong dalam kategori “baik”. Selain itu, dari total 11 pemain UKM Bola Voli Universitas Dr Nugroho Matantu, sebanyak 7 (63%) termasuk dalam kategori cukup. Namun dari segi kemampuan *passing* dari bawah, pemain bola voli UKM masuk dalam kategori buruk, dengan 3 pemain (27%) masuk dalam kategori baik. Kemudian 2 pemain ((18%) masuk kategori “cukup” dan 6 pemain (55%) masuk kategori “kurang”. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan jika kemampuan *passing* tinggi pemain bola voli UKM Universitas Nugroho Matantu masuk dalam kategori “sedang” dan kemampuan *passing* rendah pemain bola voli UKM Universitas Nugroho Matantu masuk dalam kategori “kurang”.

C. Kerangka Pikir

Jika kita berkeinginan untuk menjadi pemain bola voli papan atas, wajib mempelajari teknik dasar bola voli dengan benar. Teknik dalam permainan yang harus dikembangkan adalah *passing*. Tanpa menguasai teknik-teknik tersebut, pemain bola voli tidak akan dapat memainkan permainan dengan baik atau bekerja sama dalam

sebuah tim. Pemain bola voli dikatakan produktif bila kegiatan yang dilakukannya berkualitas, cepat, dan akurat. Tingkat keterampilan dalam bermain bola voli adalah hal utama yang harus dikuasai seorang pemain. Semakin baik tingkat kemampuan siswa maka semakin tinggi kemungkinannya untuk berhasil. Kebalikannya, semakin rendah tingkat kemampuan peserta didik maka semakin besar kemungkinannya untuk berhasil. Tes Keterampilan Bermain Bola Voli SD N Se-Gugus Pakualaman dengan menggunakan *Underpass Test* dilakukan kepada peserta didik Kelas V untuk mengetahui seberapa terampil peserta didik dalam melakukan underpass. Ini membantu supaya tujuan yang diinginkan dapat tercapai dan juga dapat digunakan menjadi referensi untuk membangun program pelatihan di luar jam belajar. Dengan cara ini anda dapat meningkatkan prestasi permainan bola voli terutama untuk SD N Se-Gugus Pakualaman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif sebagai desain penelitiannya. Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah siswa kelas V SD N Se-Gugus Pakualaman pada pertandingan bola voli mini. Pengumpulan data dilaksanakan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu fenomena, kondisi, ataupun peristiwa tertentu, bukan untuk menguji hipotesis (Ali, 2012, p. 68). Metode penelitian dalam penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan tes, dan hasil yang didapatkan dari tes tersebut dianalisis dalam bentuk persentase dengan menggunakan metode statistik. Untuk dapat mengetahui prestasi siswa dalam melakukan *passing* bawah adalah dengan tes *passing* bawah bola voli yang dikembangkan oleh Dhewa Leo Pramana (2013, p. 32).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD N se-Gugus Pakualaman, pada bulan Januari 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi di dalam penelitian ini akan menggunakan siswa kelas V SD Negeri se-Gugus Pakualaman. Jumlah peserta didik kelas V di SD N se-Gugus Pakualaman sebanyak 104.

2. *Purposive Sampling*

Purposive sampling merupakan sebuah teknik pengambilan sampel dimana peneliti memilih sampel sesuai dengan pengetahuannya terhadap sampel yang diteliti. Teknik *purposive sampling* adalah penentuan sampel dengan beberapa ketentuan khusus sehingga dapat ditentukan jumlah sampel yang akan diperiksa, tentunya sesuai dengan kriteria yang diinginkan Sugiyono, (2015, p. 85). Penggunaan metode *purposive sampling* dipilih karena cocok untuk diterapkan pada penelitian kuantitatif dan penelitian yang tidak bertujuan untuk generalisasi, seperti dijelaskan oleh Sugiyono (2015, p. 85). Sampel dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas V salah satu SD N Gugus Pakualaman.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini sampelnya adalah kelas V SD Negeri se-Gugus Pakualaman. Adapun Syarat yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu :

1. Siswa SD N se-Gugus Pakualaman
2. Siswa kelas V SD N se-Gugus Pakualaman,
3. Kurikulum materi Bola voli

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian, sebagaimana dijelaskan Sugiyono (2015, p. 63), adalah variabel yang peneliti pertimbangkan dengan tujuan memperoleh informasi tentang hasil penelitian dan menarik kesimpulan berdasarkan informasi tersebut. Pendapat dari Suharsimi (2010: 161), menjelaskan jika variabel merupakan semua hal yang menjadi objek kajian atau fokus penelitian. Variabel merupakan sebuah konsep yang mempunyai keberagaman yang menjadi fokus penelitian (Ali, 2012, p. 29). Penelitian hanya menggunakan variabel tunggal yakni tingkat kemampuan *passing* bola voli.

Tingkat keterampilan *passing* rendah merupakan tingkat kemampuan mengoper bola voli dengan lengan bawah.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang dibutuhkan untuk mengumpulkan sebuah data. Artinya dapat menggunakan alat ini untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen pengumpulan data yang terpenting yaitu peneliti sendiri. Dalam penelitian kuantitatif, data dikumpulkan oleh peneliti sendiri dengan cara bertanya, menyelidik, mendengarkan, dan mencatat (Fitria, 2017, p. 43). Ada yang berpendapat bahwa instrumen penelitian merupakan sarana untuk mengetahui fenomena alam dan sosial yang diamati. Secara khusus seluruh fenomena tersebut dikatakan sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2015, p. 102). Instrumen pengumpulan datanya menggunakan tes. Secara khusus instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes unjuk kerja teknik downpass bola voli yang diambil dari Dhewa Leo Pramana (2013, p. 32). Instrumen diuji validitas isi dan reliabilitas instrument, dengan skor reliabilitas antar penilai adalah 0,997. Berikut ini merupakan instrument yang akan digunakan:

Tabel 1. Instrumen Penelitian Kemampuan Gerak Dasar *Passing* Bawah Bola Voli

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1.	Fase Persiapan	a. Kedua lututnya ditekuk, badan membungkuk ke depan.	1. Melakukan 4 fase diberikan skor 4 2. Melakukan 3 fase diberikan skor 3 3. Melakukan 2 fase diberikan skor 2 4. Melakukan 1 fase diberikan skor 1
		b. Salah satu kakinya berada di depan sebagai tumpuan.	
		c. Kedua tangan direkatkan dimana punggung tangan kanan posisinya diatas telapak tangan kiri, ibu jarinya diposisikan sejajar sama panjangnya	
		d. Kedua lengannya disejajarkan menyerupai papan pantul, sikunya terkunci, lengan disejajarkan paha, dan pinggangnya lurus.	
2.	Fase Pelaksanaan	a. Kedua lengannya diayunkan ke arah bola dengan titik tumpu berada dipersendian bahu.	1. Melakukan 4 fase diberikan skor 4 2. Melakukan 3 fase diberikan skor 3 3. Melakukan 2 fase diberikan skor 2 4. Melakukan 1 fase diberikan skor 1
		b. Sikunya harus benar-benar lurus dan tidak menekuk	
		c. Lututnya mengikuti tungkai dan kakinya lurus.	
		d. Perkenaan bolanya dibagian proksimal dari lengan, di atas pergelangan tangan dan membentuk sudut 45°.	

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
3.	Fase <i>Follow Through</i>	a. Jari tangannya tetap terenggam.	1. Melakukan 4 fase diberikan skor 4 2. Melakukan 3 fase diberikan skor 3 3. Melakukan 2 fase diberikan skor 2 4. Melakukan 1 fase diberikan skor 1
		b. Sikunya tetap terkunci	
		c. Kaki mengikuti arah bola	
		d. Perhatikan bola ketika menuju kesasaran	
		Jumlah skor =
		Skor Maksimum =	12

Sumber: Dhewa Leo Pramana (2013: 32)

2. Teknik Pengumpulan Data

- a. Dengan menggunakan teknik pengamatan dan pengukuran melalui unjuk kerja dari tiap peserta didik kelas V SD Negeri se-Gugus Pakualaman dalam melakukan teknik *passing* bawah permainan bola voli.
- b. Unjuk kerja peserta didik meliputi tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan *follow through* gerakan *passing* bawah permainan bola voli.
- c. Peserta didik kelas V SD Negeri se-Gugus Pakualaman secara urut satu persatu sesuai dengan daftar presensi, melaksanakan tes unjuk kerja teknik *passing* bawah permainan bola voli.
- d. Pelaksanaan tes unjuk kerja teknik *passing* bawah permainan bola voli di bantu oleh 2 orang petugas tes.

F. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis datanya dilakukan secara deskriptif kuantitatif persentase. Pendapat dari Sugiyono (2015, p. 199), menjelaskan jika statistik deskriptif dipahami sebagai statistic yang dimaksudkan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang sudah berhasil didapatkan apa adanya tanpa melakukan penyimpulan yang bersifat umum ataupun menggeneralisir. Hasil tes dalam penelitian ini terbagi menjadi 5 kategori yakni baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Norma yang digunakan dalam menentukan kategori tes adalah seperti di bawah ini;

Tabel 2. Norma Penilaian Unjuk Kerja *Passing* Bawah Bola Voli

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Sumber : B. Syarifudin (2010 : 113)

Dimana :

X = Skor

Mi = *Mean* Hitung

SD = Standart Deviasi Hitung

Langkah terakhir dalam analisis data yaitu menghitung persentase penghitungan frekuensi untuk setiap kategori pemeringkatan. Diketahui hasil tes unjuk kerja *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD N Gugus Pakualaman dikelompokkan menjadi lima kategori, maka kita dapat menentukan proporsi untuk masing-masing kategori. Kategori dengan persentase tertinggi mewakili keseluruhan performa *passing* bawah bola voli siswa Kelas V SD N Gugus Pakualaman.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD se-Gugus Pakualaman. Subyek dalam penelitian ini yaitu semua siswa kelas V SD, dan hasil analisis data kemampuan *passing* siswa kelas V SD Gugus Pakualaman memperlihatkan nilai terendahnya adalah 3, dan nilai tertinggi yaitu 12 dengan skor *mean* sebesar 7,98 SD adalah 2,07. Kemudian membuat distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah digunakan penelitian ini, berikut hasil pengategorian tingkat kemampuan *passing* bola voli siswa kelas V SD se-Gugus .Pakualaman:

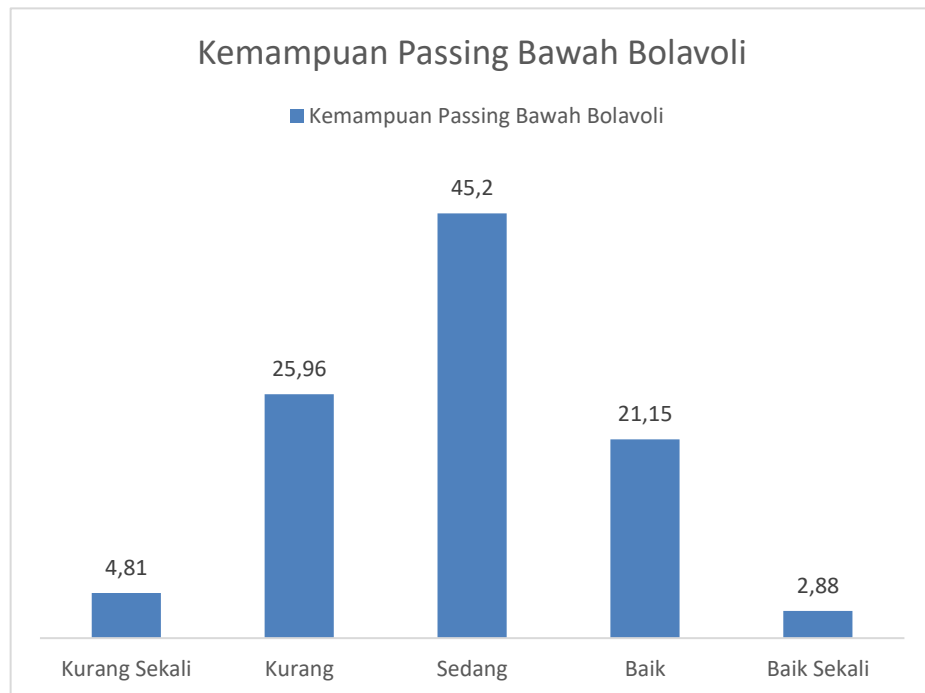
Tabel 3. Deskripsi Penilaian Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman

No	Interval nilai	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X \geq 11,08$	3	2,88	Baik sekali
2	$9,01 \leq X < 11,08$	22	21,15	Baik
3	$6,94 \leq X < 9,01$	47	45,20	Sedang
4	$4,87 \leq X < 6,94$	27	25,96	Kurang
5	$X < 4,87$	5	4,81	Kurang sekali
Total		104	100%	

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli kelas V SD se-Gugus Pakualaman 3 siswa persentase 2,88% dikategori Baik Sekali, 22 siswa persentase 21,15% dikategori Baik, 47 siswa persentase 45,20% dikategori Sedang, 27 siswa persentase 25,96% dikategori Kurang dan 5 siswa persentase 4,81% dikategori Kurang Sekali. Maka dapat dikatakan tingkat kemampuan *passing* bawah

bola voli kelas V SD se-Gugus Pakualaman berada dikategori Sedang dengan persentase 45,20% dengan jumlah siswa 47. Hasil analisis data tersebut dapat dilihat pada gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 1. Persentase Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman



Tingkat kemampuan *passing* dalam permainan bola voli terbagi ke dalam tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahap selanjutnya untuk menentukan nilai kemampuan *passing*. Semua tahapan harus diselesaikan untuk mendapatkan nilai kelulusan Kelas V SD Gugus Pakualaman dan mendapatkan kategori terbaik. Berikut hasil analisis data setiap fase pada penilaian kemampuan *passing* kelas V SD se-Gugus Pakualaman:

1. Fase Persiapan

Pada tahap ini terdapat metrik deskriptif yang perlu dilakukan dengan baik dan benar, yaitu :

- a) Tekuk lutut dan condongkan badan ke depan.
- b) Letakkan satu kaki di depan kaki lainnya.
- c) Pegang tangan erat-erat di belakang punggung.
- d) Tangan kanan letakkan di telapak tangan kiri, dengan ibu jarinya disejajarkan dan sama panjangnya.
- e) Bentuklah papan belakang dengan lengan disejajarkan, sikunya diluruskan, lengan disejajarkan dengan paha, dan pinggul diluruskan.

Berikut hasil analisis data sata fase persiapan dalam *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD Se-Gugus Pakualaman:

Tabel 4. Penilaian Fase Persiapan Dalam *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman

No	Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase %	Keterangan
1	Skor 1	15	14,5	Melakukan 1 deskripsi
2	Skor 2	40	38,5	Melakukan 2 deskripsi
3	Skor 3	29	27,8	Melakukan 3 deskripsi
4	Skor 4	20	19,2	Melakukan 4 deskripsi
Total		104	100%	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui jika pada fase persiapan yang mendapatkan skor 1 melakukan 1 deskripsi terdapat 15 peserta didik 14,5%, skor 2 melakukan 2 deskripsi terdapat 40 peserta didik dengan persentase 38,5%, skor 3 melakukan 3 deskripsi terdapat 29 peserta didik dengan persentase 27,8%, dan

skor 4 melakukan 4 deskripsi terdapat 20 peserta didik dengan persentase 19,2%.

2. Fase Pelaksanaan

Pada fase ini terdapat indikator deskriptif yang perlu dilakukan secara berurutan dengan baik. Dengan kata lain: a) Kedua lengannya diayunkan ke arah bola dengan menggunakan sendi bahu sebagai sumbu gerakannya. b) Siku terentang penuh dan tidak tertekuk. c) Lututnya mengikuti kaki lurus. d) Pukulan bola terjadi di dekat lengan, di atas pergelangan tangan, dengan lengan membentuk sudut 45°. Berikut hasil analisis data sata fase pelaksanaan dalam *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD Se-Gugus Pakualaman:

Tabel 5. Penilaian Fase Pelaksanaan Dalam *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman

No	Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase %	Keterangan
1	Skor 1	10	9,6	Melakukan 1 deskripsi
2	Skor 2	33	31,7	Melakukan 2 deskripsi
3	Skor 3	34	32,7	Melakukan 3 deskripsi
4	Skor 4	27	26,0	Melakukan 4 deskripsi
Total		104	100%	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui jika pada fase pelaksanaan yang mendapatkan skor 1 melakukan 1 deskripsi terdapat 10 peserta didik dengan persentase 9,6%, skor 2 melakukan 2 deskripsi terdapat 33 peserta didik dengan persentase 31,7%, skor 3 melakukan 3 deskripsi terdapat 34 peserta didik dengan persentase 32,7%, dan skor 4 melakukan 4 deskripsi terdapat 27 peserta didik dengan persentase 26%.

3. Fase *follow thought*

Pada fase ini terdapat indikator deskriptif yang perlu dilakukan secara berurutan dengan baik. Artinya a) menjaga jari-jari tetap erat, b) menjaga siku tetap lurus, c) melacak bola sasaran, dan d) mengamati bagaimana bola bergerak menuju sasaran. Berikut hasil analisis data pada tahap tindak lanjut *follow thought* bola voli Pakualaman siswa Kelas V SD :

Tabel 6. Penilaian Fase *Follow Thought* Dalam *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V SD Se-Gugus Pakualaman

No	Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase %	Keterangan
1	Skor 1	11	10,5	Melakukan 1 deskripsi
2	Skor 2	36	34,6	Melakukan 2 deskripsi
3	Skor 3	29	27,9	Melakukan 3 deskripsi
4	Skor 4	28	27	Melakukan 4 deskripsi
Total		104	100%	

Dari table tersebut dapat diketahui pada fase *follow thought* yang mendapatkan skor 1 melakukan 1 deskripsi terdapat 11 peserta didik dengan persentase 10,5%, skor 2 melakukan 2 deskripsi terdapat 36 peserta didik dengan persentase 34,6%, skor 3 melakukan 3 deskripsi terdapat 29 peserta didik dengan persentase 27,9%, dan skor 4 melakukan 4 deskripsi terdapat 28 peserta didik dengan persentase 27%.

B. Pembahasan

Permainan bola voli untuk siswa SD dinamakan dengan permainan bola voli sederhana atau bola voli mini. Keterampilan gerak dasar yang baik akan membantu siswa belajar dan bermain bola voli secara maksimal. Sesuai dengan hasil survei kemampuan peserta didik kelas 5 SD kelompok Pakualaman tembus dari bawah,

diperoleh hasil bahwa terdapat 47 peserta didik dengan kategori sedang, dan persentasenya sebesar 45,20%. Kompetensi adalah kesanggupan atau kesanggupan seseorang untuk memperoleh suatu keterampilan, baik yang merupakan keterampilan bawaan ataupun latihan yang didapatkan dari latihan dan pengalaman yang menyangkut pemahaman terhadap bahan-bahan yang digunakan untuk melakukan suatu tugas tertentu. Sedangkan olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang mana ketrampilan dan ketepatan dari masing-masing pemain sangat berperan besar, baik sebagai penyerang maupun sebagai pemain dalam posisi bertahan atau bertahan (Suhaerah et al., 2022, p. 2) .

Gerakan dasar yang harus dikuasai baik dalam menyerang maupun bertahan adalah *passing* untuk melancarkan serangan atau menangkis serangan lawan. (Hamka, 2020) hasil penelitian menunjukkan hasil yang kurang baik. Salah satu penyebab atau kesulitan peserta didik yang berdampak pada menurunnya kemampuan *passing* adalah latihan keterampilan *passing* terkesan monoton, karena kegiatan pembelajaran cenderung terfokus pada permainan dan kompetisi. Hanya ada sedikit, jika ada, pelatihan yang khusus ditujukan untuk mempelajari teknik *passing* bawah. Keterampilan dasar bermain bola voli merupakan tingkat kemampuan dalam melakukan teknik dasar bermain bola voli dengan efektif dan efisien, yang sangat dipengaruhi oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan beradaptasi. Pada latihan *passing* bawah, siswa melakukan *passing* secara berpasangan. Salah satu siswa melempar bola dan peserta didik rekannya melakukan down pass untuk mengirimkan bola kepada lawannya. Sesudah melakukan *passing* ke bawah, peserta didik tetap pada posisinya dan menunggu bola dari lawannya, setelah itu ia dikuasai kembali dengan *passing* ke bawah dan seterusnya (Mardian, 2020). *Passing* bawah yang dijalankan dengan baik bisa menahan ketika lawan melakukan penyerangan. Supaya dapat

menguasai teknik *passing* bawah dengan baik dan benar, perlu memperhatikan postur dan posisi tubuh ketika akan menerima bola saat lawan atau rekan satu timnya sedang menyerang. Sedangkan menurut cara melakukan *passing* bawah yang benar (Muslimin, 2022), posisi dan pergerakan *passing* bawah memiliki tahapan yaitu;

1. Persiapan

Untuk hasil *passing* bawah yang lebih baik, diperlukan pergerakan yang baik dan harmonis pada *passing* bawah. Tahap persiapan adalah posisi dimana bola akan tiba dan posisi dimana mempersiapkan gerakan selanjutnya. Lengan diluruskan, ditutup dan difiksasi, menghadap bola, jari-jari dan ibu jari sejajar di atas dan di bawah, condong ke depan untuk mempersiapkan datangnya bola.

Penelitian ini dalam persiapan melakukan *passing* bawah yang mendapat skor 4 melakukan 4 deskripsi terdapat 20 peserta didik dengan persentasenya 19,2%. Kemudian yang mendapatkan skor 3 melakukan 3 deskripsi terdapat 29 peserta didik dengan persentase 27,8%, skor 2 melakukan 2 deskripsi terdapat 40 peserta didik dengan persentase 38,5%, dan skor 1 melakukan 1 deskripsi terdapat 15 peserta didik dengan persentase 14,5%. Dapat dikatakan siswa kelas V SD se-Gugus Pakualaman hanya sebagian yang sudah paham dan mampu mempraktikkan gerakan persiapan *passing* bawah bola voli yaitu sebesar 19,2% atau 20 peserta didik dari 104 peserta didik.

2. Pelaksanaan

Bola mempunyai pengaruh yang menentukan pada tahap pengenalan *passing* bawah. Apabila dampak yang dihasilkan buruk maka pantulan tidak akan tepat sasaran. Dengan memukul bola secara langsung dengan lengan yang tebal, bola akan memantul lebih baik. Posisi kaki ditekuk dari awal kemudian diangkat ke atas, menopang seluruh beban tubuh dengan kaki, lengan tetap lurus, kemudian

menggerakkan lengan ke atas dengan kontrol bola.

Pada penelitian ini diketahui yang memenuhi kriteria baik dalam pelaksanaan *passing* bawah bola voli yaitu yang mendapat skor 4 dengan melakukan 4 deskripsi sebanyak 27 peserta didik dari 104 peserta didik atau 26%. Hal tersebut dapat dikatakan masih belum dikatakan optimal kualitas gerak dasar *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD Se-Gugus Pakualaman.

3. *Follow-Through*

Gerak lari merupakan kelanjutan dari gerak *passing* dalam permainan bola voli. Lengan memukul bola dan lengan berayun kembali ke posisi siap. Posisi tubuh untuk fase tindak lanjut adalah menahan posisi kontak selama 1 detik dan kembali ke posisi siap. Gerakan berlanjut dari fase kontak bola, menahan posisi gerakan tumbukan selama kurang lebih 1 detik sebelum kembali ke posisi siap. Terdapat 28 siswa yang mendapatkan nilai 4 poin pada hasil penelitian tahap selanjutnya dengan persentase 27%. Secara keseluruhan aspek *passing* dalam permainan bola voli masih belum maksimal. Dalam permainan bola voli tingkat sekolah dasar, *passing* bawah menjadi sentuhan pertama sesudah melakukan *servis* dan merupakan kunci keberhasilan dalam melakukan penyerangan, sehingga semua pemain harus memastikan menguasai gerakan-gerakan dasar permainan bola voli, khususnya teknik dasar *passing* bawah yang ada. Dengan begitu, pelatih dan guru perlu memahami dengan benar konsep gerakan *passing* bawah yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang fatal. Kemudian, saat melakukan operan bola voli, harus bisa menganalisis gerakan Anda untuk meminimalkan kesalahan umum dan memaksimalkan fase Anda.

Kajian yang dilakukan oleh (Iskandar, 2013) juga menyatakan bahwa operasi *passing* bawah pada umumnya bisa dilaksanakan dengan mempertimbangkan tahapan-tahapan operasi, yaitu: 1) Persiapan, 2) Pelaksanaan, dan 3) Tahap tindak lanjut

menganalisis gerakan *passing* ke bawah memiliki beberapa manfaat, antara lain mencegah cedera dan meminimalkan kesalahan ketika melakukan gerakan *passing* ke bawah. *Passing* bawah merupakan teknik di mana menerima bola dengan kedua tangannya dan memukulnya dengan pergelangan kaki mulai dari pergelangan tangan hingga siku. *Passing* bawah banyak dipakai ketika menerima *servis* atau menahan ketika lawan sedang menyerang. Teknik *passing* bawah yang baik adalah posisi tangannya yang kuat dengan kedua tangannya saling berdekatan dan selalu berada di bawah bola. Masih banyak peserta didik yang sangat kurang baik dalam berkomunikasi, terutama pada posisi awal dan perkenalan. Pada posisi awal sebaiknya badan berada pada posisi rendah dengan kaki ditekuk, namun banyak peserta didik yang masih tetap dalam posisi tegak. Selain itu, sebagian besar peserta didik tidak memukul bola dengan benar pada saat memukul, sehingga catatan *passing*nya kurang baik.

Demikian pula, peserta didik harus belajar melakukan *undershoot* selama kelas pendidikan jasmani. Keterampilan *passing* yang baik sangatlah penting karena menentukan bagaimana seorang peserta didik bermain bola voli. Menerima operan yang baik menjadi awal dari suksesnya *smash*, dan jika operannya berjalan dengan baik, maka keseluruhan permainan akan berlangsung dengan baik. Sehingga, guru hendaknya memperhatikan kesalahan jalur ke bawah dan cara memperbaikinya. Umumnya peserta didik sendiri sulit mengenali kesalahan. Guru perlu memperhatikan seluruh gerakan dasar peserta didiknya dan mampu mengetahui di mana kesalahannya. Jika terjadi kesalahan, guru segera membetulkan gerakan yang salah tersebut agar *passing* bawah berhasil sesuai dengan yang diharapkan.

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian yang dilaksanakan (Totales *et al.*, 2021) yang menunjukkan jika kemampuan *passing* bawah berada pada kategori

sedang yaitu 8 (40%). Penelitian ini memperlihatkan jika yang berkategori sangat baik yaitu 3 (15%), berkategori baik yaitu 6 (30%), berkategori buruk yaitu 3 (15%), sangat tergolong dalam kategori rendah 0 orang (0%). Banyak sekali kesalahan umum yang bisa dilakukan saat mengecilkan. 1) Tanganku terangkat terlalu tinggi ketika memukul bola, sehingga bola melewati bahu. 2) Tekuk pinggul alih-alih lutut dan turunkan tubuh dan mainkan bola terlalu rendah atau terlalu tinggi. 3) Berat badan tidak akan bergerak ke arah sasaran dan bola tidak akan bergerak maju dengan baik. 4) Operannya tidak akurat karena kedua lengan dipisahkan sebelum, selama, atau segera setelahnya. 5) Bolanya mendarat di lengan dekat siku ataupun menyentuh badan.

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat dipetik sebuah kesimpulan jika tingkat keterampilan *passing* bola voli siswa kelas V SD Gugus Pakualaman hanya berada dalam kategori sedang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa kemampuan *passing* bola voli yang buruk pada kelas V SD Gugus Pakualaman termasuk dalam kategori sedang dengan proporsi 45,20% dari jumlah peserta didik yang berjumlah 47 orang. Pada tahap persiapan *passing* bawah bola voli hanya 20 dari 104 peserta didik yang memberikan respon maksimal, sedangkan pada tahap pelaksanaan 27 dari 104 peserta didik dan pada fase *follow thought* 28 dari 104 peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan mengenai rendahnya kemampuan *passing* bola voli peserta didik kelas V SD Se-Gugus Pakualaman, maka diberikan saran sebagai berikut:

1. Peserta didik hendaknya selalu mengikuti petunjuk guru pada saat pembelajaran bola voli khususnya gerakan dasar *passing* dalam bola voli.
2. Guru dianjurkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar *passing* bola voli melalui berbagai latihan dan latihan jangka panjang agar peserta didik dapat melakukan gerakan dasar bola voli dengan lebih maksimal.
3. Harapan kami bagi peneliti selanjutnya tidak hanya memanfaatkan bahan referensi saja, namun juga melakukan kajian yang lebih obyektif dan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bola voli pada tingkat sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, H. (2020). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- Arovah, N.I. (2010). Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*.
- British Heart Foundation. (2014). *Coronary Heart Disease*. Diakses dari: <http://www.bhf.org.uk/heart-health/conditions/coronary-heartdisease.aspx> pada 20 April 2022).
- Dhewa Leo P. (2013). Penyusunan Instrumen Penilaian Unjuk Kerja *passing* Bawah peserta didik Ekstrakurikuler Bola voli SD Negeri Playen V Tahun Pelajaran 2012/ 2013. *Skripsi tidak diterbitkan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahapeserta didik Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-
- Firdaus, V. R., & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kalianda. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 8-13.
- Fitria, R. (2017). *Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Menggunakan Metode Permainan Tradisional Di Tk Pgri Sukarame*. *Skripsi tidak diterbitkan*. Lampung: Universita Negeri Raden Intan Lampung.
- HAMKA, S. S. (2020). *Survei Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Murid*
- Indahningrum, R. putri, & lia dwi jayanti. (2020). *Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Metode Bermain Pada Peserta Didik Kelas XI Mekatronika Epcos SMK Negeri 1 Batam..* 2507(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Iskandar, I. (2013). Analisis gerakan *passing* bawah dalam permainan bola voli berdasarkan konsep biomekanika. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 150- 162.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Jatra, R., Dafit, F., & Wijaya, C. (2022). Pengenalan Olahraga Tennis Lapangan Pada Anak Sekolah Dasar. *Community Education Engagement Journal*, 4(1),11-19.
- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer teaching berbasis zoom video sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli

- saat situasi COVID-19. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(1), 69-75.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia.
- Mahfud, B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk peserta didik Sekolah Dasar. *Sport Science & Education Journal*. 1 (1), 31-37
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Marbun, S. M. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli: Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi peserta didik Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8-16.
- Mudaharik, M. (2021, August). Survei Kemampuan *passing* Bawah Pada peserta didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Warkuk Ranau Selatan. In *Seminar Nasional Olahraga*, 3(1).
- Muslimin, P. H. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Peserta didik SMP Negeri 59 Palembang. *Model Pembelajaran Bola Voli*, 4, 118–125.
- Nisa, K., & Sujarwo, S. (2020). Efektivitas Komunikasi Guru terhadap Motivasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 229. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.534>
- Nugrahaeni, I. (2023). Keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) sekolah dasar pada kurikulum merdeka tesis. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 3(1), 68–67. https://eprints.uny.ac.id/78893/1/fulltext_imami_nugraheni_19711251088.pdf
- Patamani, H. (2020). Penerapan Metode Tutor Sebaya Dalam Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Pada Permainan Bola Voli Mini. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 4(1), 35-40.
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan *passing* Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan *passing* Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140-148.

- Pothuizen, R. (2008). *Using slower balls with starter adults. Tennis. nonstop and adult motivation for playing tennis*. Ανακτήθηκε στις.
- Pribadi, M. R. (2023). Survei Keterampilan *passing* Bawah Pada Team Bola Voli Putra STKIP Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(8), 819-830.
- Putra, D., Sinurat, R., & Janiarli, M. (2023). Pelaksanaan Ekstra Kurikuler Bola voli Mini Di Sekolah Dasar Negeri 37 Tampunik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan: Kata kunci: bola voli mini, ekstrakurikuler. *Journal Of Sport Education and Training*, 4(1), 46-50.
- Retno Herfinanda, A. R. (2019). Pengalaman Pada Atlet Karate Yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Empati*, 8(2).
- Rohmad, R., Marsini, M., Nevitaningrum, N., & Adhi, B. P. (2023). Survei kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah Pemain UKM bola voli putra Universitas Doktor Nugroho Magetan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 445-450.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Saputri, N. I. (2013). Survei Pembinaan Olahraga Tenis Usia Dini Sekolah Tenis New Armada Kabupaten Magelang. *Active-Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(11).
- Sobarna, A. (2020). *Sosiologi Olahraga Teori, Konsep, dan Aplikasi Praktis*. Banten: Desanta Muliavisitama.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaerah, Suhaerah (2022). *Survei Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Cakkeawo*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Sulaeman. (2024). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Supriatna, E., Suhairi, M., Keolahragaan, J. I., & Tanjungpura, F. U. (2021). *Pengembangan bola soft untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar dan koordinasi gerak bolavoli di sekolah dasar*. 20(2), 83–101.


- Syarifudin, B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media.
- Thomas, *et al.* (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, Ill.; Leeds: Human Kinetics.
- Totales, T. A., Sembiring, L. T. A. B., & Supriyanto, S. (2021). Pengukuran tingkat kemampuan *passing* bawah peserta didik Kelas VII pada permainan bola voli. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 17-22.
- Waluya, B. (2007). *Sosiolog: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat untuk Kelas XI Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah Program Ilmu Pengetahuan Sosial*. Bandung: PT. Setia Purna Inves.
- Widhiandoko, A.; & Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Bola Voli Terhadap Hasil Belajar Pasing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahragadan Kesehatan*. Volume 01 Nomor 03, 570 -574
- World Health Organization. (2015). *Physical activity*. WHO. Diakses dari (<https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/> pada tanggal 28 April 2022).
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Sparta*, 2(2), 26-31.
- Yulyanti B, Y. B. (2019). *Survei Kemampuan Dasar Permainan Bola voli Pada Murid SD Negeri Mannuruki Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

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

SURAT IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

26 Januari 2024

Nomor : B/736/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Margoyasan
Kepala Sekolah SD Negeri Puro Pakualaman I
Kepala Sekolah Negeri Tukangan
Kepala Sekolah Negeri Islamiyah Pakualaman
di Kota Yogyakarta


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

Nama	: Rizki Nur Ardianto
NIM	: 20604224051
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: SURVEI KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI SE-GUGUS PAKUALAMAN
Waktu Penelitian	: 29 Januari - 5 Februari 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.



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

26/01/2024, 9:21

1 of 1

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

สำนักงาน Pendidikan dan Olahraga
 Yogyakarta

Jl. Heyam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682
 Fax (0274) 512956

EMAIL: dindikpora@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id

WEBSITE: www.jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/1488
 Sifat : Biasa
 Lampiran : 1 File
 Hal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 29 Januari 2024

Kepada
 Yth. Dekan FIKK
 Universitas Negeri Yogyakarta

di
 Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
 Nomor : B/737/UN34.16/PT.01.04/2024
 Tanggal : 26 Januari 2024
 Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Rizki Nur Ardianto
 NIM : 20604224051
 Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
 Judul Tugas Akhir : Survei Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas V di SD Negeri se-Gugus Pakualaman
 Waktu : 29 Januari s.d. 5 Februari 2024
 Narahubung : 082287893369.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Dinas


 BUDI SANTOSA ASRORI, S.E., M.Si.
 NIP. 197009151994031009

Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SD Negeri Margoyasan
3. SD Negeri Puro Pakualaman I
4. SD Negeri Tukangan
5. Kurikulum Bidang Pembinaan SD



SEGORO AMARTO

SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYOKARTO
 KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Nilai kemampuan <i>Passing Bawah</i> peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman														
Nama Sekolah	No	Skor Fase Persiapan				Skor Fase Pelaksanaan				Skor Fase Follow Throught				SKOR
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Sd Margoyasan	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
	19													
	20													
	21													
	22													
	23													
	24													
	25													
	26													
	27													

Nilai kemampuan Passing Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman														
Nama Sekolah	No	Skor Fase Persiapan				Skor Fase Pelaksanaan				Skor Fase Follow Throught				SKOR
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
SD Pakualaman	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
	19													
	20													
	21													
	22													
	23													
	24													
	25													
	26													
	27													
	28													
	29													
	30													

Nilai kemampuan <i>Passing</i> Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman														
Nama Sekolah	No	Skor Fase Persiapan				Skor Fase Pelaksanaan				Skor Fase Follow Throught				SKOR
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
SD Tukangan	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
	19													
	20													
	21													
	22													
	23													
	24													
	25													

Nilai kemampuan <i>Passing</i> Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman														
Nama Sekolah	No	Skor Fase Persiapan				Skor Fase Pelaksanaan				Skor Fase Follow Throught				SKOR
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
SD Islamiyah	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
	19													
	20													
	21													
	22													

Lampiran 4. Data Penelitian

Nilai kemampuan <i>Passing</i> Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman					
Nama Sekolah	No	Fase Persiapan	Fase Pelaksanaan	Fase Follow Throught	SKOR
Sd Margoyasan	1	3	2	2	7
	2	2	3	4	9
	3	2	2	3	7
	4	3	4	4	11
	5	4	4	4	12
	6	3	2	3	8
	7	2	3	4	9
	8	4	3	3	10
	9	4	4	2	10
	10	3	3	2	8
	11	4	2	2	8
	12	2	3	4	9
	13	2	2	2	6
	14	1	3	2	6
	15	1	2	2	5
	16	3	2	2	7
	17	1	1	2	4
	18	2	1	1	4
	19	1	2	1	4
	20	2	2	3	7
	21	3	2	2	7
	22	2	3	4	9
	23	2	2	3	7
	24	3	4	4	11
	25	4	4	4	12
	26	3	2	3	8
	27	2	3	4	9

Nilai kemampuan <i>Passing</i> Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman					
Nama Sekolah	No	Fase Persiapan	Fase Pelaksanaan	Fase Follow Throught	SKOR
SD Pakualaman	1	4	4	3	11
	2	4	4	2	10
	3	2	3	2	7
	4	3	4	2	9
	5	3	3	4	10
	6	4	2	2	8
	7	3	2	2	7
	8	2	2	2	6
	9	3	4	2	9
	10	2	2	2	6
	11	3	2	1	6
	12	3	4	4	11
	13	4	4	4	12
	14	3	2	3	8
	15	2	3	4	9
	16	4	4	3	11
	17	4	4	2	10
	18	1	3	2	6
	19	3	2	2	7
	20	3	3	4	10
	21	4	3	2	9
	22	3	2	2	7
	23	2	2	2	6
	24	4	4	1	9
	25	2	3	1	6
	26	3	4	2	9
	27	3	1	2	6
	28	4	2	2	8
	29	3	1	2	6
	30	3	4	2	9

Nilai kemampuan Passing Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman					
Nama Sekolah	No	Fase Persiapan	Fase Pelaksanaan	Fase Follow Throught	SKOR
SD Tukangan	1	4	3	2	9
	2	4	2	2	8
	3	3	2	1	6
	4	2	2	1	5
	5	3	4	4	11
	6	3	2	4	9
	7	2	2	1	5
	8	2	2	3	7
	9	4	1	3	8
	10	3	1	4	8
	11	4	2	3	9
	12	1	2	2	5
	13	2	2	4	8
	14	1	2	2	5
	15	2	2	3	7
	16	4	2	3	9
	17	2	2	4	8
	18	2	1	3	6
	19	2	1	3	6
	20	2	3	4	9
	21	1	2	2	5
	22	2	2	4	8
	23	1	2	2	5
	24	2	2	3	7
	25	4	2	3	9

Nilai kemampuan <i>Passing</i> Bawah peserta didik kelas V SD Se-Pakualaman					
Nama Sekolah	No	Fase Persiapan	Fase Pelaksanaan	Fase Follow Throught	SKOR
SD Islamiyah	1	2	2	2	6
	2	2	1	1	4
	3	2	3	1	6
	4	2	4	3	9
	5	1	3	2	6
	6	1	3	2	6
	7	3	4	2	9
	8	2	2	2	6
	9	2	4	2	8
	10	2	2	2	6
	11	2	3	1	6
	12	2	3	3	8
	13	2	4	4	10
	14	1	3	3	7
	15	1	3	3	7
	16	1	2	2	5
	17	1	1	1	3
	18	2	2	1	5
	19	2	1	2	5
	20	3	1	2	6
	21	3	4	4	11
	22	2	4	3	9

Lampiran 5. Hasil Olah Data Penelitian

Frequencies

Statistics

		FASE_PERSIAPAN PASSING	FASE_PELAKSANAAN PASSING	FASE FOLLOW THROUGH PASSING	Tingkat Kemampuan Passing Bawah Bola voli
N	Valid	104	104	104	104
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.5192	2.7500	2.7115	7.9808
Median		2.0000	3.0000	3.0000	8.0000
Mode		2.00	3.00	2.00	6.00
Std. Deviation		.96523	.95277	.98210	2.07145
Minimum		1.00	1.00	1.00	3.00
Maximum		4.00	4.00	4.00	12.00
Sum		262.00	286.00	282.00	830.00

Frequency Table

FASE_PERSIAPAN_PASSING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	15	14.4	14.4	14.4
	2	40	38.5	38.5	52.9
	3	29	27.9	27.9	80.8
	4	20	19.2	19.2	100.0
Total		104	100.0	100.0	

FASE_PELAKSANAAN_PASSING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	9.6	9.6	9.6
	2	33	31.7	31.7	41.3
	3	34	32.7	32.7	74.0
	4	27	26.0	26.0	100.0
Total		104	100.0	100.0	

FASE_FOLLOW_THROUGH_PASSING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	10.6	10.6	10.6
	2	36	34.6	34.6	45.2
	3	29	27.9	27.9	73.1
	4	28	26.9	26.9	100.0
	Total	104	100.0	100.0	

Tingkat Kemampuan *Passing* Bawah Bola voli

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	1.0	1.0	1.0
	4	4	3.8	3.8	4.8
	5	5	4.8	4.8	9.6
	6	22	21.2	21.2	30.8
	7	9	8.7	8.7	39.4
	8	18	17.3	17.3	56.7
	9	20	19.2	19.2	76.0
	10	11	10.6	10.6	86.5
	11	11	10.6	10.6	97.1
	12	3	2.9	2.9	100.0
	Total	104	100.0	100.0	

Lampiran 6. Dokumentasi



