

**PENGARUH LATIHAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTS
ASSALAFIYAH MLANGI GAMPING SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

Khoirul Candra

NIM 20601244048

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2024

**PENGARUH LATIHAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTS
ASSALAFIYAH MLANGI GAMPING SLEMAN**

Khoirul Candra

NIM : 20601244048

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan passing bawah peserta putra ekstrakurikuler MTs Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman. Penelitian akan dilaksanakan di Mts Assalafiyah Mlangi yang dilaksanakan pada bulan Mei hingga September 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian pra-experimental dengan desain “*One Group Pre-test Post-test Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler voli di MTs Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman yang berjumlah 15 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji t (*paired sample t test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Artinya terdapat pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli MTs Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman.

Kata Kunci: Voli, Gerak Dasar, Passing Bawah

**PENGARUH LATIHAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTS
ASSALAFIYAH MLANGI GAMPING SLEMAN**

Khoirul Candra

NIM : 20601244048

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the effect of basic movement training on the bottom passing ability of extracurricular male participants at MTs Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman. The research will be carried out at MTs Assalafiyah Mlangi which will be held from May to September 2024.

This study is a pre-experimental study with a “One Group Pre-test Post-test Design” design. The subjects in this study were 15 students of the volleyball extracurricular participants at MTs Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman. The data analysis technique used was the t-test (paired sample t test). The results showed that the sig value was $0.000 < 0.05$. These results indicate a significance value of less than 0.05. This means that there is an effect of basic movement training on the ability to pass underfoot in the volleyball extracurricular at MTs Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman.

Keywords: *Volleyball, Basic Movement, Bottom Passing*

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoirul Chandra

NIM : 20601244048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan Gerak Dasar Terhadap Kemampuan Passing

Bawah Peserta Putra Ekstrakurikuler Mts Assalafiyah Mlangi

Gamping Sleman

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

Yogyakarta, 7 Agustus 2024

Yang menyatakan



Khoirul Candra

NIM: 20601244048

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTS
ASSALAFIYAH MLANGI GAMPING SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

KHOIRUL CANDRA

NIM 20601244048

Ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:

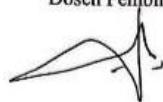
Koordinator Program Studi



Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 19670605 199403 1 001

Dosen Pembimbing



Dr. Sujarwo S.Pd.Jas., M.Or.

NIP. 19830314 200801 1 012

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTS
ASSALAFIYAH MLANGI GAMPING SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

KHOIRUL CANDRA

NIM 20601244048

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

Tanggal :

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan
Dr. Sugiarwo, S.Pd.Jas.,M.Or

(Ketua Tim Penguji)
Danang Pujo Broto, S.Pd. Jas., M.Or

(Sekretaris Tim Penguji)
Dr.Suhadi, M.Pd
(Penguji Utama)

Tanda Tangan

Tanggal
08 Agustus 2024

08 Agustus 2024

09 Agustus 2024

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Herdi Ardianto H., S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218200801 1 002+

MOTTO

“Pengetahuan adalah kunci kesuksesan yang tak ternilai”

- Albert Einstein

"Pendidikan adalah senjata paling kuat yang bisa digunakan untuk mengubah dunia"

- Nelson Mandela

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih kepada Allah SWT, dengan rahmat dan bimbingan-Nya, tugas akhir skripsi ini selesai dengan baik. Kesuksesan ini menunjukkan karunia dan nikmat-Nya yang tak terhingga. Saya dengan penuh rasa syukur dan rendah hati menyampaikan karya sederhana ini sebagai bukti dedikasi dan kontribusi dalam bidang pengetahuan. Semoga temuan penelitian ini dapat membantu kemajuan ilmu pengetahuan dan dunia pendidikan. Saya juga berterima kasih kepada:

1. Kepada orang tua saya Hj. Masrokah dan H. Nurdi. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang diberikan. Terima kasih sudah senantiasa menemani, mendidik, dan menunggu dengan penuh kasih sayang yang luar biasa.
2. Saudara saya Siti Mukaromah dan Mahrur. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan. Terima kasih sudah menemani dalam menyusun skripsi.
3. Sahabat Saya Zaki dan Arief. Terima kasih sudah setia menemani dan selalu memberikan semangat dan memberikan doa selama ini. Terima kasih atas semua dukungan yang anda berikan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Gerak Dasar Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Putra Ekstrakurikuler Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman”, dapat berjalan dengan lancar.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Sujarwo S.Pd.Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan bimbingan yang terbaik dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Alif Jum'an, S. Pd. I selaku Kepala Mts Assalafiyah Mlangi yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh Guru Mts Assalafiyah Mlangi yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu dan mengurus administrasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

8. Orang tua dan keluarga tercinta, terima kasih telah memberikan dukungan serta doa yang telah diberikan.

Dengan segala bentuk bantuan yang telah diberikan oleh pihak diatas, semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT dan dapat menjadi amalan yang bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Selain itu, penulis berharap tugas akhir skripsi ini menjadi suatu manfaat bagi para pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 7 Maret 2024

Penulis

Khoirul Candra

NIM: 20601244048

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Ekstrakurikuler Voli	6
1. Tujuan dan Manfaat Ekstrakurikuler.....	7
2. Prinsip-Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler	10
3. Bentuk dan Jenis Ekstrakurikuler	11
B. Keterampilan Gerak Dasar	14
1. Konsep Keterampilan Gerak Dasar.....	14
2. Keterampilan Gerak Dasar dalam Olahraga Voli	15
3. Fungsi Gerak Dasar.....	16
4. Macam-Macam	17
C. Kemampuan Passing Bola Voli	21

1.	Konsep Permainan Voli	21
2.	Konsep <i>Passing</i> Bola Voli.....	22
3.	Tujuan Kemampuan <i>Passing</i> Bola Voli	23
4.	Tahapan Kemampuan <i>Passing</i>	24
D.	Penelitian Relevan.....	26
E.	Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN		29
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
C.	Prosedur Penelitian	30
D.	Subjek Penelitian.....	32
E.	Definisi Operasional Variabel	32
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	32
1.	Teknik Pengumpulan Data	32
2.	Instrumen Pengumpulan Data	33
G.	Teknik Analisis Data	35
BAB IV		37
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	37
B.	Hasil Uji Hipotesis	39
C.	Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP.....		43
A.	Kesimpulan	43
B.	Implikasi.....	43
C.	Saran.....	43
D.	Keterbatasan Penelitian.....	44
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN.....		51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Perancangan Penelitian.....	30
Tabel 2 Program Latihan	31
Tabel 3 Data pre-test Ekstrakurikuler Bola Voli.....	37
Tabel 4 Data post-test Ekstrakurikuler Bola Voli	38
Tabel 5 Hasil Analisis Deskriptif Ekstrakurikuler Bola Voli	39
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis.....	41
Tabel 8 Hasil Pretest.....	53
Tabel 9 Hasil Posttest.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik data Pretest dan Post Test	39
Gambar 2 Percobaan Pretest.....	57
Gambar 3 Percobaan Pretest.....	57
Gambar 4 Percobaan Post Test	58
Gambar 5 Percobaan Post Test	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian	51
Lampiran. 2 Kartu Bimbingan Tugas Akhir	52
Lampiran. 3 Hasil Pretest dan Postest	53
Lampiran. 4 Hasil Statistika Penelitian	55
Lampiran. 5 Uji Normalitas.....	55
Lampiran. 6 Uji Hipotesis.....	55
Lampiran. 7 Program Latihan Gerak Dasar.....	56
Lampiran. 8 Dokumentasi	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan ialah kesadaran upaya untuk mengembangkan suatu warisan kebudayaan dari suatu penerus kepada penerus lainnya. Edukasi merupakan kesadaran upaya dan terorganisir untuk mengembangkan mutu kondisi pembelajaran dan proses belajar supaya siswa secara aktif melakukan pengembangan kemampuan pribadinya untuk mempunyai spiritualitas agama, kontrol pribadi, sikap, intelektual, sikap mulia dan keterampilan yang dibutuhkan pribadinya dan rakyat tertentu. Edukasi membuat penerus tertentu sebagai tokoh pedoman dari ajaran generasi yang terdahulu.

Hingga kini, edukasi tak memiliki batas untuk memaparkan definisi edukasi secara komprehensif sebab karakteristiknya yang kompleks misalnya targetnya yakni manusia. Karakteristiknya yang kompleks seringkali dinamakan ilmu edukasi. Ilmu edukasi ialah keberlanjutan dari proses edukasi. Ilmu edukasi lebih berkaitan dengan konsep edukasi yang memberikan keutamaan pada pikiran saintifik. Edukasi dan ilmu edukasi mempunyai hubungan dalam arti praktek serta teoritis. Sehingga, dalam proses hidup manusiawi kedua hal tersebut saling memiliki kolaborasi.

Meningkatkan prestasi olahraga perlu terus dilakukan pembinaan olahraga sedini mungkin, melalui pencarian dan pembentukan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga. Olahraga harus diperdayakan baik dilapangan masyarakat maupun di lingkungan pendidikan, dengan tujuan membentuk disiplin diri, sportivitas, ketahanan diri dan mental yang kuat dalam upaya membangun manusia yang unggul dan berdaya saing melalui pendidikan sekolah. Salah satu bentuk cabang olahraga yang popular dan keberadaanya di lingkungan sekolah dan dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah permainan bola voli.

Menurut Muhamad (2007) permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (point). Dalam keterampilan bermain bola voli terdapat beberapa unsur pendukung yang mendasari terbentuknya gerak agar permainan dapat ditampilkan dengan maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Munasifah (2008) bahwa dalam mencapai prestasi bola voli, teknik ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental

Hasil pengamatan di Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman menunjukkan bahwa peserta didik tersebut ketika melakukan olahraga kurang melakukan gerak dasar dengan baik, hal ini berpengaruh terhadap kemampuan atau teknik dasar dalam voli terutama pada kemampuan passing bawah. Hal tersebut juga akan memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengikuti aktivitas ekstrakurikuler. Maka dari itu, kegiatan ekstrakurikuler diharapkan menjadi faktor penunjang bagi pelatihan kemampuan passing bola voli, dan menjadi pondasi bagi pengembangan keterampilan gerak dasar peserta didik yang mengikuti ekskul tersebut.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman pada ekstrakurikuler bola voli, berdasarkan pengamatan dan wawancara di lapangan berkaitan dengan pembinaan ekstrakurikuler bola voli Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman terdapat beberapa temuan rata-rata yang dialami para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah masalah teknik dasar, hal ini bukan hanya terjadi di Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman tetapi hampir di setiap sekolah di Kota Sleman. Teknik dasar yang belum dikuasai dengan maksimal siswa adalah teknik passing dimana dalam menampilkan aktifitas passing gerak siswa tidak terkait dengan baik, berhubungan dengan posisi kaki, badan dan tangan (koordinasi gerak yang kurang).

Masalah teknik gerak dasar tanpa bola tersebut maka berdampak pada arah bola yang tidak tepat. Dalam aktivitas permainan dan pertandingan siswa menampilkan ketika menerima bola dari servis lawan maka siswa langsung mengoper bola

(passing) dengan mengembalikan bola ke lapangan lawan. Jadi tidak merangkai strategi penyerangan atau mengoper ke teman untuk melakukan smash (hal ini dikarenakan passing yang kurang baik sehingga tidak ada tingkat kepercayaan bermain kepada teman satu tim lainnya atau komunikasi tim tidak berjalan karena disebabkan hal tersebut siswa langsung mengembalikan bola ke lapangan lawan). Teknik latihan passing yang menoton, mengacu pada metode drill (metode passing secara berulang-ulang) sedangkan penguasaan gerak tidak ditekankan dengan khusus. Program latihan tidak tersusun dengan baik (jadi kegiatan latihan secara instan direncanakan pada saat pertemuan di lapangan tanpa ada perencanaan yang terarah sebelumnya).

Mengatasi masalah tersebut perlu dilakukan suatu pembinaan yang lebih terperinci, selanjutnya pemecahan masalah yang berkaitan dengan kualitas teknik dasar tersebut adalah mengoptimalkan kemampuan passing siswa. Upaya mengoptimalkan passing siswa dapat dilakukan dengan peningkatan kombinasi gerak dalam teknik dasar passing. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusli Lutan (2002) bahwa keberhasilan melaksanakan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk menampilkan keterampilan dasar tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti ingin mengangkat permasalahan tersebut untuk menyusun skripsi “ Pengaruh

B. Identifikasi Masalah

Dari background masalahhubungan yang sudah dipaparkan, identifikasi masalah yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan *passing* bawah voli pada mata pelajaran Penjasorkes
2. Belum dikembangkannya gerakan dasar siswa terutama pada pelajaran Penjasorkes
3. Pelatihan dan pengembangan keterampilan *passing* atau teknik dasar voli lainnya belum sering dilakukan di kegiatan ekstrakurikuler.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka diperlukan adanya pembatasan terhadap masalah agar ruang lingkup penelitian yang dilakukan oleh penulis menjadi jelas dan lebih akurat. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan masalah yaitu : “adakah pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan *passing* bawah peserta putra ekstrakurikuler Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan *passing* bawah peserta putra ekstrakurikuler Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Informasi yang didapatkan pada studi berikut di-harapkan menjadi sumbangsih untuk peneliti lainnya untuk dapat memanfaatkan latihan gerak dasar semaksimal mungkin dalam penerapan permainan olahraga bola voli.
- b. Menambah wawasan para pendidik dan penulis untuk melakukan pengembangan proses belajar yang berorientasi kepada siswa sehingga siswa bisa memaknai kegiatan pembelajaran dengan lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil studi berikut bisa menjadi substansi pertimbangan untuk sekolah dan komponen institusi yang terdapat dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar bagi siswa yang dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan keaktifan dan hasil pembelajaran terutama pada mapel Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan (Penjasorkes).

b. Bagi Guru

Sebagai bahan masukan pendidik bidang studi Penjasorkes dalam meningkatkan latihan kemampuan gerak dasar sekaligus mengembangkan kemampuan passing bawah pada olahraga voli.

c. Bagi peneliti lain

Hasil studi berikut bisa menjadi substansi rujukan untuk mengembangkan studi berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Ekstrakurikuler Voli

Ekstrakurikuler ialah perpaduan dari 2 istilah yaitu “ekstra” yang didefinisikan sebagai sesuatu yang terdapat di luar yang semestinya untuk diselenggarakan, dimana posisinya ialah sebagai tambahan, dan “kurikuler” yang berkaitan dengan kurikulum, yakni suatu perancangan yang sudah disiapkan oleh sebuah institusi edukasi yang diterapkan untuk mengembangkan beragam visi yang sudah ditetapkan pada institusi edukasi. Badrudin menjelaskan bahwasanya aktivitas ekstrakurikuler didefinisikan sebagai suatu himpunan yang sudah dipersiapkan oleh satuan pendidikan dalam rangka untuk memberikan arahan terhadap motivasi, kegemaran, kemampuan, kesukaan, sikap dan kreativitas siswa sehingga bisa dibuat sebagai patokan dalam melakukan deteksi talenta siswa. Dalam prakteknya, program yang sudah dipersiapkan itu mencakup perumusan rencana dan peraturan yang berhubungan dengan visi, substansi, materi pembelajaran, serta metodologi maupun taktik yang nanti bisa diterapkan sebagai patokan dalam melakukan penyelenggaraan beragam kegiatan belajar untuk menggapai visi edukasi yang sudah ditentukan (Shilviana & Hamami, 2020).

Wibowo (2015) memaparkan bahwasanya aktivitas ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang di adakan di luar jam sekolah yang berperan untuk memberi wadah dan melakukan pengembangan kemampuan, minat dan motivasi peserta didik. Aktivitas ekstrakurikuler didefinisikan sebagai aktivitas edukasi di luar mapel dan layanan konseling untuk mewujudkan perkembangan potensi siswa sejalan dengan keperluannya, kompetensinya, dan kesukaannya dengan aktivitas secara spesifik diadakan oleh guru dan staff pendidik yang memiliki kemampuan dan wewenang terhadap penyelenggaraan aktivitas pendidikan. Yudha M.S dalam Armia (2014) menjelaskan bahwasanya

ekstrakurikuler merupakan aktivitas di luar jam mapel yang memiliki tujuan supaya peserta didik lebih mendalami dan memberikan penghayatan mengenai kegiatan yang diajari dalam aktivitas ekstrakurikuler. Wahjosumidjo (dalam Kompri 2015) menjelaskan bahwasanya aktivitas ekstrakurikuler merupakan aktivitas-aktivitas peserta didik di luar jam mapel yang diadakan di sekolah ataupun di luar sekolah, bertujuan untuk meluaskan wawasan, mengetahui aktivitas antar-beragam mapel, menyalurkan kemampuan dan motivasi, dan dalam rangka upaya untuk menambah mutu iman dan taqwa para peserta didik terhadap Tuhan YME, memiliki nasionalisme dan patriotisme, memiliki budi pekerti luhur, dan lain sejenisnya (Tanjung, Nugraha, & Putra, 2022).

1. Tujuan dan Manfaat Ekstrakurikuler

Aktivitas ekstrakurikuler ialah serangkaian pembelajaran yang mempunyai nilai-nilai bagi pengembangan sikap peserta didik. Visi dari implementasi aktivitas ekstrakurikuler diantaranya:

- a. Aktivitas ekstrakurikuler bisa menambah keterampilan siswa untuk mempunyai kemampuan intelektual, afeksi dan psikomotorik.
- b. Melakukan pengembangan kemampuan dan motivasi siswa dalam usaha membina siswa ke arah binaan individu sepenuhnya yang optimal.
- c. Bisa mengetahui, mengidentifikasi maupun melakukan pembedaan diantara korelasi suatu mapel dengan mapel yang lain.

Adapun fungsi dari aktivitas ekstrakurikuler, antara lain:

- a. Pengembangan, yakni untuk melakukan pengembangan kemampuan, keterampilan dan motivasi siswa
- b. Sosial, yakni untuk melakukan pengembangan keterampilan dan tanggungjawab social siswa

- c. Rekreatif, yakni untuk melakukan pengembangan kondisi rilex, mengembangkan kebahagiaan untuk siswa yang mendukung kegiatan pengembangannya
- d. Proses menyiapkan karir, yakni untuk melakukan pengembangan persiapan karir siswa pada masa mendatang (Abidin, 2018).

Visi dari aktivitas ekstrakurikuler antara lain yaitu:

- a. Menambah kemampuan siswa dalam ranah kognitif, afeksi dan psikomotor;
- b. Melakukan pengembangan kemampuan dan motivasi siswa dalam usaha membina diri siswa ke arah binaan individu sepenuhnya yang positif;
- c. Memicu keterampilan dan sikap kemandirian, kepercayaan diri dan selalu berkreasi;
- d. Mendalami dan meluaskan wawasan siswa, dalam artian memperkaya, menajamkan dan melakukan perbaikan wawasan siswa yang berhubungan dengan mapel sejalan dengan aktivitas ekstrakurikuler yang tersedia;
- e. Menambah mutu iman dan taqwa pada Allah swt;
- f. Menambah rasa nasionalisme dan patriotisme, dan
- g. Melakukan pembinaan sikap mulia, adapun aktivitas ekstrakurikuler berfungsi untuk menghubungkan wawasan yang didapatkan dalam program kurikulum dengan kondisi dan keperluan lingkungan serta upaya memantapkan dan mengembangkan sikap siswa supaya mempunyai keterampilan dan sikap kemandirian, kepercayaan diri dan kreativitas (Wiyani, 2013) (Abidin, 2018).

Berdasarkan aturan Kemendikbud RI No. 62 Tahun 2014 mengenai aktivitas Ekstrakurikuler ayat (2) yakni: Aktivitas Ekstrakurikuler diadakan yang bertujuan untuk melakukan pengembangan kompetensi, keterampilan dan sikap positif siswa secara maksimal dalam rangka menunjang penggapai visi edukasi national (Yanti, Adawiah, & Matnuh, 2016). Aktivitas-aktivitas ekstrakurikuler berikut memiliki nilai-nilai tertentu, diantaranya:

- a. Mencapai keperluan kelompoknya;

- b. Memberikan penyaluran kemampuan dan motivasi siswa;
- c. Memberi pembelajaran eksploristik;
- d. Melakukan pengembangan dan menunjang motivasi terhadap mapel tertentu;
- e. Mengikat peserta didik di sekolah;
- f. Melakukan pengembangan loyalitas terhadap sekolah;
- g. Memadukan golongan-golongan sosial;
- h. Melakukan pengembangan karakteristik tertentu;
- i. Menyajikan peluang pemberian arahan dan pelayanan secara nonformal;
- j. Melakukan pengembangan citra rakyat terhadap sekolah (Sari, 2020).

Manfaat keberadaan aktivitas ekstrakurikuler antara lain sebagai berikut:

- a. Bisa memberikan penawaran peluang untuk menguatkan motivasi dan pula menambah minat terbaru;
- b. Edukasi sosial dengan observasi dan pengalaman, khususnya yang berhubungan dengan pimpinan, bisa ataupun kemungkinan memberikan penawaran pengembangan sikap, pertemanan, gotong royong dan sifat mandiri;
- c. Mempunyai semangat dan membina mental di sekolah;
- d. Mengembangkan rasa puas bagi pengembangan mentalitas peserta didik;
- e. Memberikan kemungkinan dorongan pembentukan mentalitas dan moralitas;
- f. Menguatkan mentalitas dan spiritualitas peserta didik;
- g. Dapat memberikan penawaran peluang untuk melakukan sosialisasi dengan peserta didik;
- h. Melangsungkan proses interaksi untuk melakukan pengembangan dengan peserta didik;
- i. Memberikan peluang peserta didik untuk memberikan pelatihan kemampuan berkreasi siswa secara mendalam (Annisa, Dewi, & Furnamasari, 2021)

2. Prinsip-Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Berikut ini ialah prinsip-prinsip kebijakan ekstrakurikuler.

- a. Seluruh siswa, pendidik, dan personel administrasi ada baiknya berpartisipasi serta dalam upaya peningkatan program
- b. Kerjasama tim ialah fundamental
- c. Batasan-batasan untuk partisipasi ada baiknya dicegah
- d. Proses merupakan yang lebih krusial dibandingkan hasil
- e. Program ada baiknya cukup lengkap dan seimbang, bisa mencapai pemenuhan keperluan dan motivasi seluruh siswa
- f. Program ada baiknya mempertimbangkan keperluan untuk sekolah
- g. Program dianggap didasarkan pada sumbangan-nya pada nilai-nilai edukasi di sekolah dan efektivitas implementasinya
- h. Aktivitas tersebut ada baiknya menyajikan sumber-sumber motivasi yang masif untuk kegiatan belajar di kelas, dan kebalikannya kegiatan belajar di kelas ada baiknya pula menyajikan sumber motivasi yang penuh untuk aktivitas siswa
- i. Aktivitas ekstrakurikuler ada baiknya dilihat sebagai integral dari semua kebijakan edukasi di sekolah, bukan cuma tambahan maupun sebagai aktivitas yang mandiri (Meria, 2018).

Dalam melangsungkan aktivitas ekstrakurikuler, ada berbagai prinsip yang mesti diaplikasikan ketika aktivitas ekstrakurikuler. Bangun (2018) menjelaskan bahwasanya aktivitas ekstrakurikuler pada satuan edukasi dilakukan pengembangan dengan prinsip antara lain:

- a. Individual, yakni konsep aktivitas extrakurikuler yang sejalan dengan kemampuan, keterampilan dan kesukaan pribadi siswa
- b. Pilihan, yakni konsep aktivitas extrakurikuler yang sejalan dengan kehendak dan diikutsertakan secara suka-rela oleh siswa

- c. Keterlibatan aktif, yakni prinsip aktivitas extrakurikuler yang mewajibkan partisipasi siswa secara maksimal
- d. Menyenangkan, yakni prinsip aktivitas extrakurikuler dalam kondisi yang disenangi dan memberikan kegembiraan pada siswa
- e. Etos kerja, yakni konsep aktivitas extrakurikuler yang mengembangkan motivasi siswa untuk melakukan kerja dengan sukses dan optimal
- f. Kebermanfaatan sosial, yakni konsep aktivitas ekstrakurikuler yang dilakukan untuk program kemasyarakatan.

Pengaplikasian prinsip-prinsip dalam aktivitas ekstrakurikuler mesti dilakukan sebab ialah suatu patokan krusial yang mesti di-ikuti untuk memberikan kepastian bahwa aktivitas itu berlangsung dengan baik dan memberi kegunaan yang optimal untuk siswa (Agustina, Juliantika, Saputri, & Putri, 2023).

3. Bentuk dan Jenis Ekstrakurikuler

Aktivitas ekstrakurikuler bisa dilakukan pengembangan dan dilakukan dengan berbagai metode. Pengadaan aktivitas memberi peluang yang besar pada pihak sekolah khususnya pembina dan penanggung jawab untuk melaksanakan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah. Adapun muatan aktivitas yang bisa disusun antara lain:

- a. Program keagamaan, memiliki manfaat bagi penambahan kesadaran moralitas dan keagamaan siswa. Pada substansi edukasi nasional, hal itu bisa dilakukan pengembangan sejalan dengan tipe aktivitas maupun lewat program keagamaan yang secara terpadu dengan aktivitas lainnya.
- b. Pelatihan profesional, yang diarahkan pada pelatihan kemampuan nilai tertentu memiliki manfaat bagi siswa dalam perkembangan kompetensi yang spesifik. Wujud aktivitas berikut contohnya kegiatan jurnalistik,

- kaderisasi pimpinan, pelatihan management dan aktivitas lainnya yang dapat memberikan bekal keterampilan profesionalisme siswa.
- c. Organisasi siswa, bisa menyajikan berbagai program dan tanggungjawab yang bisa memberikan arahan siswa pada pembiasaan hidup ber-organisasi. Wujudnya antara lain OSIS, PMR, Pramuka, Kepanitiaan, Rohis dan kelompok pecinta alam ialah wujud lembaga yang bisa lebih maksimalkan lagi perannya sebagai wadah proses belajar nilai dalam organisasi.
 - d. Rekreasi dan waktu luang, dimana rekreasi bisa mengarahkan siswa untuk memberikan kesadaran akan nilai hidup individu, alam, dan Tuhan. Rekreasi bukan cuma mengunjungi sebuah lokasi yang memiliki ciri khas, namun pada aktivitas berikut mesti dilakukan penulisan karya ilmiah mengenai aktivitas yang dikerjakan untuk lalu disajikan kepada pendidik maupun dilakukan diskusi oleh siswa lainnya.
 - e. Penyadaran siswa terhadap nilai kesenian dan kebudayaan. Aktivitas kesenian misalnya orasi, mengunjungi museum, candi maupun ke lokasi yang memiliki sejarah tertentu. Aktivitas tersebut ada baiknya dipersiapkan secara maksimal sehingga bisa memunculkan rasa cinta terhadap kebudayaan bangsa.
 - f. Aktivitas berkemah, dimana bisa memunculkan rasa suka siswa pada alam sekitar. Hal ini bukan cuma sekedar hiburan ataupun penginapan di alam terbuka, beberapa aktivitas misalnya lomba olahraga, aktivitas yang berhubungan dengan kognitif, pengujian daya tahan, uji sikap berani, dan kesadaran spiritualisme ialah tipe aktivitas yang dilakukan pengembangan pada saat kegiatan berikut dilakukan.
 - g. Aktivitas *live in eksposure* ialah kegiatan yang disusun untuk memberi peluang pada siswa untuk melakukan penyikapan nilai-nilai yang mengalami perkembangan dalam hidup kebermasyarakatan. Siswa harus proaktif dalam aktivitas bermasyarakat untuk beberapa waktu, siswa dapat melakukan pengamatan, *interview* dan melakukan pencatatan nilai-nilai

tersebut dalam hubungannya dengan kehidupan sekolah (Astitah, Mawardi, & Nurhidayat, 2020).

Klasifikasi aktivitas ekstrakurikuler yakni OSIS (Organisasi Peserta didik Intra Sekolah), golongan pembelajaran pada suatu mapel, aktivitas seni mencakup tari-tarian, paduan suara, melukis, pidato, drama dan kaligrafi), kelompok KIR mencakup (debat, pidato dan diskusi), kelompok olahraga, Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), aktivitas islam (sholat berjama'ah, peringatan hari besar Islam, dan lain sebagainya) serta usaha aktivitas ekstrakurikuler yang lain. Aktivitas-aktivitas ekstrakurikuler dalam rangka penggapaihan visi edukasi lembaga edukasi tersebut (Astitah, Mawardi, & Nurhidayat, 2020).

Pada aturan Kemendikbud No. 62 Tahun 2014 mengenai Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar dan Menengah dicantumkan bahwasanya tipe ekstrakurikuler diantaranya:

- a. Krida, contohnya Pramuka, LDKS, PMR, koperasi, UKS, Paskibra dan lain sejenisnya
- b. Karya ilmiah, contohnya Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), aktivitas pencarian ilmu dan keterampilan akademis, studi dan lain sejenisnya
- c. Pelatihan olah-kemampuan dan olah-minat, contohnya perkembangan kemampuan olahraga, kesenian dan kebudayaan, pecinta alam, teater, jurnalistik, TIK, dan lain sejenisnya
- d. Kegiatan beragama, contohnya ceramah, pesantren-kilat, baca-tulis Al Qur'an, *re-treat*; maupun
- e. Wujud aktivitas yang lain (Lestari, 2016).

Dalam kurikulum 2013, aktivitas ekstrakurikuler dibagi ke dalam 2 komponen yakni ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib yaitu aktivitas extrakurikuler yang mesti di-ikuti oleh semua siswa, adapun extrakurikuler pilihan ialah aktivitas ekstrakurikuler yang tak harus dilakukan oleh siswa akan tetapi dalam implementasinya dilakukan

pengaturan oleh satuan pendidikan dan diselarasakan dengan kesukaan dan kemampuan siswa. Dalam kurikulum 2013, Pramuka ditentukan sebagai aktivitas ekstrakurikuler yang harus dilakukan mulai dari jenjang SD hingga SMA. Adapun untuk aktivitas extrakurikuler pilihan yakni UKS, OSIS, PMR, Voli, Futsal, dan lain sebagainya. Khusna dkk (2020) menjelaskan bahwasanya aktivitas extrakurikuler pilihan antara lain:

- a. Krida, yang terbagi ke dalam LDKS, aktivitas PMR, koperasi, UKS, dan Paskibraka
- b. Kegiatan KIR
- c. Kelola minat dan bakat, misalnya pelatihan kemampuan dalam ranah keolahragaan, kesenian dan kebudayaan, pencinta alam, teater, jurnalistik, teknologi dan lain sebagainya
- d. Ranah ke-agamaan, misalnya sanlat, latihan ceramah, BTQ, wujud aktivitas yang lain sejalan dengan analisa keperluan sekolah.

Adapun Yudha M. Saputra (1998) menjelaskan bahwasanya ada 4 jenis yang tergolong ke dalam aktivitas extrakurikuler antara lain:

- a. Program sekolah dan masyarakat misalnya kesenian melukis, tarian, kesenian musik, kesenian drama dan berbagai aktivitas yang lain
- b. Partisipasi dan aktivitas keolahragaan di luar maupun di dalam ruangan misalnya atletik, tenis, renang, sepakbola dan permainan konvensional
- c. Diskusi permasalahan social dan perekonomian misalnya berkunjung ke pasar, lokasi ber-sejarah, kebun binatang dan lain sejenisnya
- d. Klub keolahragaan, OSIS dan kepramukaan (Agustina, Juliantika, Saputri, & Putri, 2023).

B. Keterampilan Gerak Dasar

1. Konsep Keterampilan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar yakni komponen dari pengembangan motorik. Kemampuan gerakan dasar bagi peserta didik untuk menambah keterampilan gerakan dasar. Keterampilan ialah kebiasaan lebih untuk melakukan penyelesaian maupun pekerjaan yang dipunyai oleh individu (Ahmad, 2017). Gerakan ialah keterlibatan mayoritas maupun semua organ tubuh menjadi suatu perpaduan untuk mengembangkan gerakan perpindahan tempat dan gerakan statik dalam sebuah proses. Gerakan dasar ialah pondasi untuk melakukan pengembangan kegiatan fisikal seumur hidup. Kemampuan gerakan dasar didefinisikan sebagai pondasi pola untuk kegiatan fisikal yang lebih kompleks untuk dianalisis. Keterampilan gerakan dasar ialah kemampuan yang menjadi pondasi dari gerak individu. Kemampuan gerakan dasar ialah pondasi bagi siswa untuk mengembangkan gerakan dan sebagai pondasi untuk gerakan yang lebih sukar. Kemampuan gerakan dasar yang krusial untuk siswa terbagi ke dalam lokomotor dan gerakan obyek kontrol. Kemampuan lokomotor ialah gerakan yang menyebabkan seseorang mengalami perpindahan dari sebuah lokasi maupun ruangan ke lokasi maupun ruangan yang lainnya. Permisalan dari gerak lokomotor diantaranya berlari, melompat, jalan, menginjut dan lain sebagainya (Irsakinah & Yaswinda, 2021).

2. Keterampilan Gerak Dasar dalam Olahraga Voli

Keterampilan gerak dasar merupakan gerakan yang mengikuti pola maupun suatu gerakan yang membutuhkan koordinasi dan kontrol secara parsial maupun semua gerakan badan yang dapat diadakan dengan proses pembelajaran. Makin kompleks kemampuan gerakan yang mesti dilatih, semakin kompleks pula koordinasi dan control tubuh yang mesti diadakan sehingga semakin sukar untuk dikerjakan. Pola gerakan ialah wujud dari gerak-gerak simpel yang memerlukan bimbingan, pengembangan dan kontinuitas supaya bisa memberikan hasil gerakan yang optimal dan sesuai. Salah satu pola gerak dasar dalam permainan bola voli ialah variasi *passing* atas pola gerakan

ber-pasangan dari Witono (2017), diantaranya pelatihan pelemparan dan penangkapan bola, pelatihan passing atas ber-pasangan dengan ber-hadapan, pelatihan *passing* atas ber-pasangan dan lewat net, dan pelatihan *passing* atas ber-pasangan empat lawan empat, untuk melakukan pengembangan pola gerakan pembelajaran sehingga peserta didik menjadi berminat dalam olahraga volly (Nugroho & Indahwati, 2023).

Pelatihan kemampuan gerakan dasar ialah suatu komponen krusial untuk menggapai kemampuan jasmaniah yang dapat mengarahkan individu untuk mempunyai literasi fisik yang memadai. Kemampuan gerakan dasar berkaitan dengan partisipasi kegiatan fisikal. Kemampuan peserta didik dalam pelatihan gerak memiliki asosiasi positif dan partisipasi aktif dalam kegiatan jasmani. Peserta didik yang mempunyai kompetensi dalam kemampuan gerakannya lebih mempunyai kegiatan jasmaniah yang lebih sering dan lebih lama dengan intensitas menengah. Sebaliknya, kompetensi kemampuan gerakan dasar peserta didik juga memiliki asosiasi negatif dengan sikap lemah/kurang gerak. Di sisi lain, penguasaan kemampuan gerakan dasar ialah persyaratan untuk siswa untuk mempunyai kemampuan yang masif dalam hidup keseharian, dan merupakan persyaratan permulaan untuk bisa melakukan partisipasi dengan cabang keolahragaan lainnya (Zulfikar, Hasyi, Ikadarny, & Anwar, 2021).

3. Fungsi Gerak Dasar

Gerakan mempunyai beragam fungsi yang amat memiliki kegunaan dalam hidup keseharian. Kiram (1992) mengatakan bahwasanya fungsi gerakan untuk individu diantaranya: dengan gerak individu berupaya untuk memperoleh rasa puas, dengan gerakan individu bisa merasa sebuah kesenangan, dengan gerakan individu bisa melakukan komunikasi, dengan gerak individu bisa melakukan interaksi, dengan gerak individu bisa mengembangkan kemampuan bertahan hidup, dengan gerak individu bisa menceritakan kisah rasanya, dengan

gerak individu bisa menemui jati pribadinya, dengan gerak individu bisa melakukan pengukuran kemampuan pribadinya, dengan gerak individu bisa melakukan pemindahan tubuh dari suatu lokasi ke lokasi lainnya untuk menggapai visi tertentu. Dari sisi mutu gerak yang diadakan oleh individu bisa diamati disimilaritasnya. Hal tersebut menandakan gerak bisa dilakukan pelatihan dan dianalisis untuk memperoleh keefektifan gerak untuk mendapatkan hasil gerakan yang maksimal. Dengan gerak juga individu bisa mendapatkan sebuah rekognisi dari lingkungan sekitarnya (Baharudin & Hartoto, 2016). Berbagai aspek yang terdapat dalam keterampilan gerakan dasar, yaitu koordinasi, kekuatan, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan yang bisa dilatih secara maksimal dengan aktivitas pelatihan salahsatunya melalui ekstrakurikuler (Baharudin & Hartoto, 2016).

4. Macam-Macam Gerak Dasar

Gerak dasar ialah gerakan yang sifatnya general yang dapat dilakukan oleh setiap individu. Gerakan fundamental yang dianalisis terbagi ke dalam 3 jenis yakni: gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Penerapan gerakan fundamental itu tercantum dalam materi Penjasorkes dan disajikan dalam wujud substansi Permainan, Atletik, dan Senam. Pada saat melangsungkan kegiatan peserta didik juga tak luput dari gerakan baik sadar ataupun tak sadar. Gerakan dasar individu secara general terbagi ke dalam 3 jenis gerakan, yakni lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Syarifudin dan Muhamadi mengatakan bahwa pada umumnya gerakan dasar individu ialah berlari, berjalan, berlompat dan melempar. Gerakan fundamental individu mengikutsertakan seluruh komponen tubuh antara lain tangan, kepala dan kaki.

Kemampuan gerak dasar ialah implementasi dari dari mutu koordinasi dan control atas komponen tubuh yang ikutserta dalam gerakan. Kemampuan gerakan didapatkan dengan proses belajar yakni dengan metode pemahaman terhadap gerakan dan melatih gerak tersebut secara kontinu. Berikut ini adalah masing-masing gerakan fundamental (Ruzaman, 2018).

- a. Gerak lokomotor, merupakan gerakan pemindahan tubuh dari suatu lokasi ke lokasi lainnya. Jenis-jenis gerakan lokomotor, antara lain berlari, melompat, meloncat, berjingkat, derap, menggeser, skiping, bergulir dan manjat.
 - 1) Berjalan, merupakan kegiatan pemindahan badan dari suatu lokasi ke lokasi lainnya dengan cara ketika kaki melangsungkan pergantian langkah maka kaki lainnya tetap bertumpu pada pondasi berpijak. Jalan juga bisa diadakan dengan kaki, tangan, kaki, tangan dan kaki serta tubuh. Arah berjalan bermacam-macam, bisa ke belakang dan depan, ke kanan dan kiri. Dalam hal kecepatan, bisa dilakukan dengan lambat, cepat, pelan-pelan, keras, berhenti maupun kontinu. Dari segi keterkaitan, dapat dilakukan disekitar ruang, di sebelah rekan, melintas pada obyek tertentu dan lain sejenisnya.
 - 2) Berlari, merupakan kegiatan pemindahan tubuh dari suatu lokasi ke lokasi lainnya, ketika kaki melangsungkan pergantian langkah tubuh dalam kondisi melayang di udara.
 - 3) Berjingkat, merupakan kegiatan pemindahan tubuh dari sebuah lokasi ke lokasi lainnya dengan menerapkan satu kaki, bertumpu dan mendarat dengan menerapkan 1 kaki, adapun 1 kaki lainnya di-tekuk pada lutut sehingga tak bersentuhan dengan tanah. Kemampuan ini biasanya diterapkan pada berbagai ranah permainan misalnya sepak bola, lompat jangkit, voli dan basket.
 - 4) Meloncat, merupakan kegiatan pemindahan badan dengan menerapkan 2 maupun 1 kaki yang bertumpu dari suatu ketinggian dan mendarat dengan tak mesti menggunakan kaki.
 - 5) Menderap, merupakan aktivitas berjalan dan berpadu dengan melompat dengan arah yang ke belakang ataupun ke depan. Gerak berikut seperti dimisalkan pada kuda ketika lari kencang, namun hanya bisa dilakukan dengan 2 kaki

- 6) Merayap, merupakan gerak yang diadakan dengan kedudukan tubuh tertelungkup di atas permukaan, tangan dan kaki kanan maupun kiri dilakukan gerakan maju secara bersamaan, lalu kaki melakukan dorongan tubuh ke depan, dan kepala di-angkat sedikit agar lihat ke depan.
 - 7) Memanjat, merupakan gerakan ke bawah maupun ke atas dengan menerapkan dua kaki dan tangannya. Pada umumnya anggota tubuh bagian atas digunakan sebagai instrumen control utama agar tak jatuh.
- b. Gerak Non Lokomotor, merupakan kegiatan penggerakan anggota tubuh pada poros-nya dan pelaku tak berpindah tempat. Wujud dari gerakan non-lokomotor, yakni melakukan penghindaran, peregangan otot, berputar dan memutar, pengayunan kaki, menarik, bergantung, dan juga melakukan dorongan
 - 1) Latihan menghindar, bisa berwujud penghindaran terhadap obyek ataupun rekan bermain.
 - 2) Latihan peregangan, merupakan pelatihan penguluran otot tubuh, dengan cara melangsungkan ektensi maupun fleksi ataupun dengan metode lainnya. Prinsip fundamental yang mesti di-pegang ialah metode penguluran diawali dengan uluran yang paling ringan lalu semakin lama berat hingga hitungan ke-8
 - 3) Memutar (meliuk) dan berputar, dimana dilakukan peliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan pemutaran tubuh 360 derajat. Gerak berikut memiliki kegunaan untuk menambah keseimbangan statik maupun kesadaran vestibular.
 - 4) Bergantung, merupakan kegiatan penahanan BB dengan cara tangan melakukan pemegangan tali ataupun palang. Walaupun telah masuk usia jenjang SMP, tak seluruh siswa bisa melakukan kegiatan pengangkatan tubuh (*pull-up*), sehingga untuk mereka cukup

melakukan latihan menggantung dengan jalan tangan pegang palang atau pada tali.

- 5) Menarik dan mendorong, dimana menarik ialah gerak penggunaan tenaga terhadap objek maupun individu lainnya supaya objek ataupun individu yang jaraknya jauh dari si penarik menjadi dekat dengan tubuh penarik.
- c. Gerak Manipulasi, yakni kemampuan motoric yang mengikutsertakan penguasaan terhadap obyek di luar tubuh oleh komponen tubuh tertentu. Kemampuan ini terbagi ke dalam 3 komponen, yakni menjauhkan objek: melakukan pelemparan, pemukulan, dan penendangan; menambah penguasaan: penangkapan, pengumpulan, dan pengambilan; bergerak bersama: membawa, memantulkan (*dribble*).
 - 1) Menggelindingkan objek, bisa berwujud benda bulat misalnya bola, maupun objek yang bentuknya lingkaran, misalnya cakram, ban sepeda dan lain sejenisnya. Pendidik mesti melakukan pemilihan obyek-obyek itu yang ukuran dan beratnya sejalan dengan level pengembangan motorik siswa
 - 2) Melempar, yaitu gerakan manipulasi agar dengan sengaja menjauh-kan objek dari tubuh dengan menerapkan 1 ataupun 2 tangan.
 - 3) Menangkap, ialah kemampuan gerak dasar manipulasi untuk menghenti-kan momentum sebuah objek dengan menerapkan tangan. Pada umumnya, gerakan ini memperoleh pengaruh dari keterampilan visual untuk mengikuti gerak objek.
 - 4) Menendang, merupakan kemampuan gerakan manipulasi dimana kaki diterapkan untuk melakukan pemukulan objek. Latihan menendang bisa diadakan dengan 2 wujud, yakni menendang objek yang terdapat di tanah, dan melakukan penendangan objek dengan metode voli (objek masih ada di udara).

- 5) Menggiring bola, merupakan kemampuan gerakan manipulasi yang menerapkan koordinasi diantara mata-lengan dan mata-kaki untuk mem-bawa bola dari suatu lokasi ke lokasi lainnya.
- 6) Memukul, ialah sebuah aksi dengan menerapkan 1 maupun 2 tangan ataupun sebuah instrumen untuk melakukan pendorongan (memberi daya pada) sebuah objek. Untuk melakukan pelatihan kemampuan pemukulan ada baiknya menerapkan instrumen pemukul yang pipih dengan permukaan untuk memukul lebar, adapun bola yang diterapkan ada baiknya bola yang ringan (Dike, Putra, & Wandik, 2023).

C. Kemampuan Passing Bola Voli

1. Konsep Permainan Voli

Bola voli ialah olahraga yang dioperasikan oleh 2 regu yang berlawanan yang setiap regunya terbagi ke dalam 6 individu dan bola mesti melewati bagian atas jaring/net. Ketika berhadapan dengan persaingan kompetisi maupun pertandingan, penguasaan teknik olahraga amat krusial khususnya dalam penerapan teknik fundamental bola volly (Krensnapati, 2020). Sedangkan teknik fundamental yang mesti dippunyai oleh pemain voli yakni teknik fundamental *service*, *passing*, pukulan (*smash*) dan bendungan (*block*) (Atsani, 2020).

Voli adalah permainan yang menerapkan bola yang bahannya terbuat dari karet ataupun kulit dan dioperasikan secara kelompok oleh 2 kelompok. Suharno (2015) menjelaskan bahwasanya voli ialah permainan regu yang setiap regunya terbagi ke dalam enam individu pemain, melakukan permainan di lapangan yang berukuran 9x18 meter, olahraga berikut dilakukan dengan metode memantulkan bola pada bidang lapangan lawan. Lisa, dkk (2018) mengatakan bahwasanya voli ialah olahraga yang bertujuan agar setiap regu mesti melakukan penyebrangan bola lewat ke arah bagian atas net. Dalam olahraga ini, terdapat pengenalan berbagai teknik fundamental antara lain

passing atas, *passing* bawah, *block*, *service* dan *smash*. Berbagai teknik itu dibutuhkan dan krusial untuk dimiliki oleh peserta didik.

Passing bawah voli ialah teknik pada olahraga voli yang fundamental. Passing bawah voli diterapkan sebagai tahapan permulaan penyusunan pola serangan pada regu lawan. Manfaat *passing* bawah voli diantaranya untuk melakukan penerimaan bola service menerima bola *smash* ataupun serangan dari lawan. Toto (2013) menjelaskan bahwasanya *passing* bawah voli merupakan metode permainan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menerapkan ke-2 pergelangan tangan yang di-rapatkan (Vinsensius, Hidasari, & Yanti, 2022). Olahraga voli ialah sebuah permainan yang menerapkan bola untuk dilakukan pemantulan (voli) di udara hilir mudik di atas jaring/net, yang bertujuan agar bisa menjatuhkan bola di dalam petak wilayah lawan untuk mencetak poin masuk. Memvolley ataupun melakukan pemantulan bola ke udara bisa melibatkan semua anggota ataupun komponen tubuh dari ujung kaki hingga ke kepala dengan pantulan sempurna (Yusmar, 2017).

2. Konsep *Passing* Bola Voli

Passing ialah upaya individu yang memainkan voli dengan penggunaan teknik tertentu sebagai tahap permulaan untuk melakukan penyusunan pola serangan pada regu lawan, yang bertujuan supaya mendapatkan bola pada rekan dengan cepat untuk dioperasikan di wilayah pribadi. Olahraga voli memerlukan *passing* yang akurat dan terampil supaya diperoleh sebuah kerja-sama yang efektif untuk melakukan pemenangan sebuah pertandingan. Pasing dalam olahraga voli terdapat dua jenis, yakni *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah voli ialah sebuah gerakan untuk melakukan pengoperan ataupun pengumpunan bola dengan menerapkan teknik tertentu pada teman ataupun tim. Teknik *passing* bawah dalam olahraga voli ialah prinsip yang amat krusial dan mesti dimiliki oleh pemain voli. Berbagai fungsi utama *passing* bawah ialah untuk menerima bola pertama ataupun bola *service* dari lawannya, untuk

melakukan pengumpanan bola pada rekan satu kelompok, serta untuk menahan serangan/*smash* dari kelompok lawan. Suntrisno (2007) menjelaskan bahwasanya *passing* bawah bisa diterapkan pula untuk memberikan arahan bola pada rekan 1 kelompok. Passing bawah pula bisa meredam kekuatan bola yang di-pukul dengan keras. Lalu melakukan pengarahan bola itu pada rekan supaya bisa mengoperasikan *passing* atas ataupun pengumpanan bola (Prayoga, Huda, & Hamdiana, 2022).

Teknik *passing* bawah dalam voli umumnya diterapkan untuk menerima bola yang datang dan meluncur ke bawah. Prinsip berikut umumnya diterapkan sebagai benteng pertahanan untuk menahankan *smash* dari lawan. Kemudian, *passing* bawah diterapkan untuk melakukan penerimaan, penahanan, dan pengendalian bola *service* yang dilakukan pelambungan oleh lawan. Posisikan tangan ada di bawah dengan menerapkan suatu ataupun 2 tangan. Selain melakukan pengasahan prinsip berikut, diperlukan juga kerjasama yang masif diantara 1 tim (Elisanti, Juwita, & Syaputra, 2022).

3. Tujuan Kemampuan *Passing* Bola Voli

Manfaat teknik *passing* bawah dalam olahraga voli ialah aspek dominan yang dikerjakan oleh siswa diantaranya:

- a. Untuk menerima bola *service*;
- b. Untuk menerima bola dari lawan yang dapat berwujud *smash*/serangan;
- c. Untuk menyelamatkan bola yang terkadang ter-pental jauh di luar lapangan.

Berikut ini merupakan tahapan *passing* bawah:

- a. Kedua lutut dilakukan penekukan;
- b. Badan tercondong ke depan;
- c. Tangan lurus ke depan (diantara lutut dan bahu);
- d. Persentuhan bola pada pergelangan tangan;
- e. Pandangan mata ke depan;
- f. Koordinasi gerak badan, bahu dan lutut.

Maka bisa diambil kesimpulan bahwasanya *passing* bawah merupakan prinsip yang krusial untuk dilatih sebab ialah prinsip yang dominan pada olahraga bola voli sebagai penerimaan servis lalu dilakukan pengolahan menjadi serangan dan penerimaan serangan/*smash* dari lawan. Ahmadi (2007) menjelaskan bahwa kegiatan memainkan bola dengan segi lengan bawah ialah prinsip permainan yang cukup krusial. Manfaat dari penggunaan teknik lengan bawah diantaranya:

- a. Untuk menerima bola *service*;
- b. Untuk menerima bola dari lawan yang berwujud serangan *smash*;
- c. Untuk mengambil bola seusai dilakukannya blok maupun bola dari pantulan net;
- d. Sebagai penyelamatan bola yang terkadang terpental jauh di luar lapangan;
- e. Untuk mengambil bola yang rendah dan datang secara tiba-tiba (Fitriansyah, 2019).

4. Tahapan Kemampuan *Passing*

Passing merupakan pengoperan bola pada teman seregu dengan penggunaan prinsip tertentu, sebagai tahapan permulaan untuk penyusunan pola menyerang pada regu lawannya. Metode pelaksanaan *passing* bawah (*dig-pass*) ialah berikut ini.

- a. Berdiri dengan ke-2 kaki dibuka selebar bahu dan lutut dilakukan penekukan ke belakang
- b. Rapatkan dan luruskan ke-2 lengan di depan badan sehingga ke-2 ibu jari sejajar
- c. Lakukan gerak pengayunan ke-2 lengan secara bersama dari bawah ke atas sehingga setinggi bahu
- d. Ketika bola tersentuh ke-2 lengan ke-2 lutut diluruskan
- e. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan (Alviana, 2017).

Pasing bawah dilakukan untuk melakukan pemantulan bola dari *service* lawan, untuk diarahkan pada *tosser*. Sukrisno (2007) menjelaskan metode gerakan dasar pasing bawah ialah antara lain:

- a. Kedua lutut ditekuk;
- b. Badan mencondong ke depan;
- c. Tangan lurus ke depan (diantara bahu dan lutut);
- d. Persentuhan bola pada pergelangan tangan;
- e. Pandangan mata tertuju ke depan; dan
- f. Koordinasi gerak bahu dan lutut (Ernailis, 2016).

Teknik fundamental pasing bawah, dilakukan dengan tahap posisi dan gerakan sebagai berikut:

- a. Posisi tubuh ketika passing bawah

Pasing bawah yang dilakukan dengan baik bisa menahan beragam wujud penyerangan yang diadakan oleh kelompok lawan, sebagai langkah awal untuk menguasai teknik passing bawah, kita harus memperhatikan sikap dan posisi tubuh saat menerima bola dari serangan lawan ataupun dari teman satu tim. Posisi tubuh saat *passing* penerimaan bola, pada posisi atas, mata melihat arah datangnya bola, posisi kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekukkan, siku ditekukkan, tangan terbuka, dan posisi tubuh condong ke depan. Posisi tangan pada passing bawah dengan tangan dengan cepat ditanggupkan bersama dan dikunci pada saat bola akan datang, pergelangan tangan ditekan dengan kuat dan pergelangan tangan agak miring ke bawah.

- b. Persiapan, *passing* bawah dibutuhkan gerakan yang baik dan harmonis agar hasil *passing* bawah lebih baik. Posisi persiapan merupakan posisi saat bola akan datang, pada saat bola akan datang, posisi untuk beriap untuk melakukan gerakan selanjutnya. Persiapan datangnya bola dengan posisi lengan diluruskan, dirapatkan dan dikunci, pandangan kearah bola, jari dan jempol sejajar menyilang atas dan bawah, posisi tubuh condong ke depan.

- c. Perkenaan bola, tahap perkenaan ialah langkah yang paling menentukan, jika hasil perkenaannya kurang baik, maka hasil pemantulan tak akan tepat sasaran. Langkah perkenaan bola dengan posisi lengan akan mengenai bola. Posisi kaki dari awal dilakukan penekukan dan berikutnya naik ke atas, kaki melakukan penopangan berat ke semua badan, posisi lengan senantiasa lurus dan dikunci. Seusai gerakan itu, lengan digerakkan ke atas dan dibatasi.
- d. *Follow-Through*, merupakan gerak berikutnya dari gerak perkenaan. Lengan terkena bola dan selesai hal tersebut dilakukan pengayunan lengan dan kembali pada keadaan persiapan. Keadaan tubuh pada tahap-tahap *Follow-Through*, yakni *Hold contact position for one second* dan *return to ready position*. Gerak selanjutnya dari tahap perkenaan bola dengan posisi gerak dari perkenaan ditahan 1 sekon dan kembali kepada posisi persiapan (Abrasyi, Sujiono, Hernawan, & Dupri, 2018).

D. Penelitian Relevan

Penelitian Harahap, dkk (2022) menunjukkan bahwa semakin baik latihan variasi passing bawah yang diterapkan maka akan semakin baik pula kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat, oleh karena itu sebaiknya latihan variasi passing bawah bola voli ini dapat terus digunakan untuk jangka waktu yang panjang. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat dengan t hitung = 9,90355 lebih besar dari t abel = 1.761 dengan nilai persentase peningkatan keterampilan sebesar 27,08% (Harahap, Tofikin, & Putra, 2022).

Penelitian Subagio, dkk (2022) Berdasarkan penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* passing berbasis *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 10 Kota Bengkulu, terbukti

kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen t hitung ($24,16 > t$ tabel $(2,093)$). Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan dengan selisih $8,7$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill passing* berbasis *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 10 Kota Bengkulu (Subagio, Pujiyanto, & Nopiyanto, 2022).

Penelitian Agesti (2023) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Hasil ini dibuktikan dengan hasil *paired sample T test* pada data hasil *pretest* dan *post-test* diperoleh hasil nilai t sebesar -9.000 dengan signifikan (*2-tailed*) hitung sebesar $0.000 < 0,05$. Maka dari data yang didapat dengan t hitung sebesar $-9,000$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dapat diambil kesimpulan ada pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 23 Kerinci (Agesti, 2023).

Penelitian Susanto, dkk (2021) menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes kemampuan *passing* bawah pada kelompok *pretest* sebesar 19.64 dan kelompok *posttest* sebesar 24.76 dengan selisih 5.120 . Berdasarkan output SPSS pada hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, artinya adanya pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Karangayung secara signifikan (Susanto, Pradipta, & Wibisana, 2021).

E. Kerangka Berpikir

Bola voli ialah cabang-olahraga yang harus diajari di sekolah baik ketika jam mapel dilakukan ataupun di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler). Olahraga ini telah populer sehingga masif diselenggarakan perlombaan khususnya diantara peserta didik mulai dari jenjang Sekolah Dasar hingga mahasiswa. Dalam permainan voli,

tak terlepas dari bagian-bagian pendukung misalnya pelatihan teknik fundamental, strategi, kesiapan fisikal dan mentalitas seorang pemain bola volly. Individu bisa mencetak prestasi olahraga dengan proses latihan yang dilakukan secara kontinu.

Teknik dasar merupakan suatu factor pendukung dalam permainan volly. Teknik dasar permainan voli ialah faktor krusial dan fundamental yang mesti dikembangkan oleh masing-masing pemain voli. Teknik dasar merupakan sebuah proses aktivitas jasmaniah dan bukti pengoptimalan sebuah praktik untuk menuntaskan pekerjaan dalam permainan volly. Namun, terdapat permasalahan dalam hal ini khususnya di Mts Assalafiyyah Mlangi Gamping Sleman, dimana keterampilan gerak dasar siswa kurang dilatih atau dikembangkan. Hal tersebut seharusnya dilakukan oleh terutama guru Penjasorkes, dimana pengembangan latihan gerak dasar akan diperlukan untuk pengembangan kemampuan permainan bola voli lebih lanjut, salah satunya kemampuan *passing* bawah.

Oleh karena keterampilan gerak dasar sebagai pondasi awal yang dimiliki peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler voli di Mts Assalafiyyah Mlangi Gamping Sleman masih kurang, menyebabkan kemampuan *passing* bawah voli juga kurang. Hal tersebut dapat mengurangi level kemampuan dasar permainan voli di Mts Assalafiyyah Mlangi Gamping Sleman dan dapat memengaruhi pencapaian prestasinya terkhusus dalam bidang olahraga bola voli. Maka dari itu, mesti dilakukan suatu studi yang dapat dijadikan pondasi evaluasi dalam implementasi aktivitas ekstrakurikuler voli, terutama dalam peningkatan latihan *passing* bawah sebagai bagian dari kemampuan gerak dasar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

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

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

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

Keterangan

- O₁ : Tes Awal (*pre-test*)
X : perlakuan (*treatment*)
O₂ : Tes Akhir (*post test*)

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian akan diadakan di Mts Assalafiyyah Mlangi yang dilaksanakan pada bulan Mei hingga September 2024. Kegiatan ini mencakup persiapan hingga perancangan skripsi sebagai tugas akhir. Implementasi penelitian “Pengaruh Latihan Gerak Dasar Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Putra Ekstrakurikuler Mts Assalafiyyah Mlangi Gamping Sleman.” diadakan dengan jadwal berikut:

Tabel 1 Jadwal Perancangan Penelitian

No.	Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	Persiapan penelitian	Maret 2024
2.	Perencanaan	April 2024
3.	Pelaksanaan penelitian	Mei 2024
4.	Pengolahan data	Juni 2024
5.	Penyusunan laporan	Juli 2024

C. Prosedur Penelitian

Studi berikut mencakup berbagai tahap antara lain:

1. Tahap awal, mencakup analisis kebutuhan dan test awal (*pre-test*). Tahap analisa kebutuhan dilakukan dengan melangsungkan interview pada pendidik dan peserta didik mengenai kemampuan dasar siswa dalam permainan voli khususnya pada bagian *passing* bawah. Perlakuan *pre-test* juga dilakukan agar bertujuan mengetahui kemampuan awal *passing* bawah siswa sebelum dilakukan perlakuan penelitian.
2. Tahapan penelitian, yakni dilakukan proses penelitian berupa pelaksanaan perlakuan (*treatment*). Langkah penelitian dilakukan dengan melakukan gerak lokomotor dan gerak non-lokomotor untuk mengembangkan kemampuan *passing* bawah voli. Perlakuan (*treatment*) diadakan sejumlah 16 kali

pengulangan dengan 4 kali tahap latihan dasar yaitu sebagai berikut: latihan menekuk (kuda-kuda), latihan memantul, latihan mengayun dan latihan lompat jangkit berbasis alat. Penelitian menerapkan empat latihan dasar dalam mengadakan tes *passing* bawah voli yang dilakukan selama 2 menit secara berpasangan (dua orang) dan saling bergantian. Berikut ini adalah program latihan yang akan diselenggarakan.

Tabel 2 Program Latihan

Program Latihan					
Fase	Persiapan	Nilai	Pengulangan	Nilai Akhir	Evaluasi
Latihan menekuk (kuda-kuda)					
Latihan memantul					
Latihan mengayun					
Latihan lompat jangkit berbasis alat					

3. Tahapan akhir, yaitu dilakukan perlakuan post-test yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa dalam bagian passing bawah setelah dilakukan perlakuan penelitian.

D. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2016: 26) subjek penelitian adalah memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang, tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli MTS Assalafiyah Mlangi Gampi Sleman yang berjumlah 14 orang

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional sebuah variable ialah sebuah pengertian yang diberi pada sebuah variable dengan memberikan pemaknaan ataupun menentukan aktivitas maupun memberikan kebenaran operasional yang dibutuhkan untuk menilai variable itu (Soemadi, 2023).

1. Permainan Bola Voli, yaitu olahraga yang dioperasikan oleh 2 tim berlawanan yang setiap regunya terbagi ke dalam 6 individu dan bola mesti melewati bagian atas jaring/net.
2. Kemampuan Gerak Dasar, yaitu pondasi pola untuk kegiatan fisikal yang lebih kompleks untuk dan harus dimiliki oleh masing-masing individu.
3. Kemampuan Passing Bawah, yaitu upaya tahap awal pemain untuk menyusun pola serangan pada regu lawan, yang bertujuan supaya mendapatkan bola pada rekan dengan cepat untuk dimainkan di wilayah sendiri.
4. Ekstrakurikuler, yaitu perkumpulan yang sudah dipersiapkan oleh satuan pendidikan dalam rangka untuk memberikan arahan obyek yang dijadikan motivasi, kemampuan, kesukaan, sikap dan kreativitas siswa sehingga nanti menjadi patokan dalam mengecek kemampuan siswa.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Menurut Zainatul (2019: 12) teknik pengumpulan data dapat menggunakan angket, wawancara, observasi, studi dokumentasi, analisis isi atau tes proyeksi. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

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

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 49), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Selaras dengan hal tersebut, Suharsaputra (2012: 95) menjelaskan hal penting dari suatu instrumen adalah bahwa substansi nya harus benar-benar menggali informasi yang diperlukan bagi suatu penelitian dengan mengacu pada konsep empiris atau indikator yang telah ditentukan.

- a. Tes

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

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

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

Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja passing bawah milik Dhewa Leo Pramana, dengan judul penelitian “Penyusunan instrumen penilaian unjuk kerja passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Playen V tahun pelajaran 2012/2013”.

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

- 1) Peserta didik tidak mengetahui konsep atau cara melakukan passing bawah yang baik.
- 2) Peserta didik baru menjumpai permainan bola voli pada jenjang SMP/Mts.
- 3) Peserta didik berada pada masa transisi dari sekolah dasar (SD) ke Madrasah Tsanawiyah (MTs)

b. Pelaksanaan

- 1) Peneliti memimpin pemanasan statis dan dinamis.
- 2) Peneliti memberikan arahan mengenai tes unjuk kerja passing bawah.
- 3) Peserta didik berdiri pada tempat yang ditentukan oleh tester.
- 4) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit, orang coba melakukan gerakan passing bawah selama 2 menit.
- 5) Tester memberi penilaian terkait gerakan passing bawah yang dilakukan peserta didik berdasarkan tes unjuk kerja passing bawah

G. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat Analisis

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

2. Uji Hipotesis

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan passing bawah siswa putra ekstrakurikuler Mts Assalafiyah Gamping Sleman. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Juni 2024 *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2024 dan *posttest* pada tanggal 1 Juli 2024.

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

Pre-test merupakan tes awal yang digunakan untuk mengumpulkan data sebelum diberi perlakuan. Pengambilan data *pre-test* dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Juni 2024.

Tabel 3 Data pre-test Ekstrakurikuler Bola Voli

Nama	<i>Pre-test</i>
FMSW	22
MHH	31
FNF	27
RBI	25
GZ	34
MGA	26
FNA	25
SP	25
RA	32
MSK	23
BISA	27
NTNF	29

MAA	31
MZ	26
RA	30

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

Post-test adalah tes akhir yang digunakan untuk mengumpulkan data setelah diberi perlakuan (treatment). Pengambilan data post-test dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Juli 2024.

Tabel 4 Data post-test Ekstrakurikuler Bola Voli

Nama	<i>Post Test</i>
FMSW	31
MHH	50
FNF	37
RBI	38
GZ	63
MGA	51
FNA	39
SP	40
RA	62
MSK	36
BISA	47
NTNF	42
MAA	53
MZ	45
RA	51

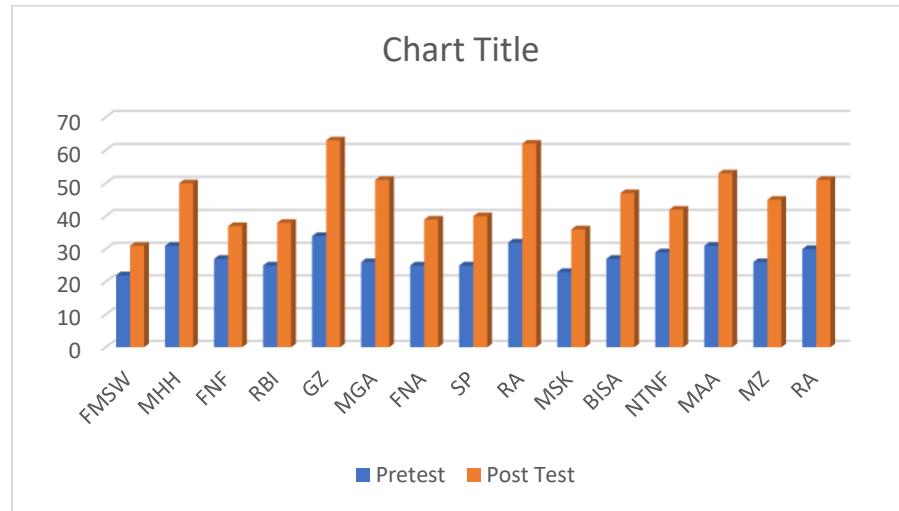
3. Hasil Data *Pretest* dan *Post-test* kemampuan *Passing* Bawah Voli

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

Tabel 5 Hasil Analisis Deskriptif Ekstrakurikuler Bola Voli

Statistika	Pre-test	Post Test
Rata-rata	27,53	45
Median	27	45
Varians	12,124	108,429
Standar Deviasi	3,482	10,143
Minimum	22	26
Maksimum	34	63
Range	12	37

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



Gambar 1 Grafik data Pretest dan Post Test

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

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

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
Pre	Statistic	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Data	PreTest	,161	15	,200 [*]	,960	15	,691
	Post Test	,127	15	,200 [*]	,952	15	,553

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

a. Lilliefors Significance Correction

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

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis (H_a) yang diajukan dapat diterima. Dalam penelitian ini hipotesis (H_a) yang diajukan berbunyi “terdapat pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan passing bawah peserta putra pada ekstrakurikuler bola voli MTS Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman”. Dalam hal ini pengujian hipotesis menggunakan uji-t (paired sample t test) dengan signifikansi 5% atau 0,05

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-17,467	7,492	1,934	-21,615	-13,318	-9,030	14	,000

Berdasarkan hasil analisis data pelatihan gerak dasar terhadap kemampuan passing bawah peserta putra pada ekstrakurikuler bola voli MTS Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan kondisi sebelum dan sesudah diberi perlakua, itu artinya (H_a) yang diajukan dalam hipotesis dalam penelitian dapat diterima. Dengan demikian, “terdapat pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan passing bawah peserta putra pada ekstrakurikuler bola voli MTS Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman”.

C. Pembahasan

Teknik dasar merupakan hal penting dalam sebuah permainan bola voli. Dalam kasus individu penguasaan teknik dasar permainan bola voli akan menunjang performa pemain seorang pemain. Ketika semua pemain dalam satu tim menguasai teknik dasar permainan bola voli, maka kualitas permainan akan meningkat dan bisa memprediksi tim tersebut menang atau kalah. Teknik dasar yang ditingkatkan dalam penelitian ini adalah passing bawah. Passing merupakan suatu yang pasti yang harus dikuasi oleh setiap pemain karena pada dasarnya merupakan elemen yang penting dalam permainan bola voli. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu passing. Dengan latihan terus menerus dan metode latihan yang tepat, maka pemain bola voli akan menguasai tekninya dengan sempurna

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman meliputi latihan teknik dasar, termasuk latihan gerakan dasar passingi bawah, sebagai salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengondisian dasar pemain. Teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Hal ini memungkinkan pemain untuk bertahan dan juga merencanakan serangan. Penelitian penggunaan latihan gerakan dasar terhadap kemampuan passingi bola voli di Mts Assalafiyah Gamping Sleman menunjukkan adanya pengaruh positif peningkatan sebesar 35,57%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan passing bawah dasar siswa kan meningkat melalui gerakan dasar. Latihan gerak dasar yang digunakan dan dinilai adalah siswa saat awalan yaitu dengan sikap tubuh dan posisi kaki, kedua posisi lengan, ketiga ayunan, dan keempat yaitu lengan yang tidak kaku saat mengayunkan bola. Latihan dasar ini membuat siswa aktif dan melatih informasi kognitif dalam memberikan keterampilan dan cara berpikir saat pertandingan

Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang sejalan oleh Novita Khairina (2015) meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli melalui latihan dasar gerak bagi siswa ekstrakurikuler SDN 05 Pontianak dengan persentase 76,23%, dari penelitian Novita Khairina maka dapat dinyatakan bahwa latihan gerak dasar dapat meningkatkan kemampuan passing bawah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis mendapatkan hasil, yaitu: latihan gerak dasar untuk meningkatkan kemampuan passing bawah terdapat pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut dibuktikan dengan analisis data menggunakan uji prasyarat dan pengujian hipotesis. Adapun hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sehingga kesimpulan dalam penelitian ini “terdapat pengaruh latihan gerak dasar terhadap kemampuan passing bawah peserta putra pada ekstrakurikuler bola voli Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu jika siswa dan siswi mengetahui pentingnya latihan gerak dasar dikarenakan latihan gerak dasar berpengaruh dan meningkatkan kemampuan passing bawah, maka latihan gerak dasar ini merupakan hal yang wajib dipelajari untuk semua pemain bola voli.

C. Saran

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

1. Bagi peserta didik, harus meningkatkan semangat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan mengikuti setiap tahapan latihan yang diberikan oleh guru/pelatih.

2. Bagi guru PJOK atau pelatih ekstrakurikuler, hendaknya membuat RPP atau program latihan yang mudah dipahami oleh peserta didik, seperti latihan menggunakan dinding untuk meningkatkan hasil passing bawah.
3. Bagi sekolah, perlu memberikan dukungan terhadap ekstrakurikuler bola voli mengingat banyaknya minat dan bakat yang terdapat di Mts Assalafiyah Mlangi Gamping Sleman
4. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya. Namun, dalam hal ini perlu dilakukan pengembangan terkait jenis penelitian, subjek, variabel, atau teknik analisis data dalam penelitian, sehingga penelitian itu dapat memberikan informasi yang lebih akurat

D. Keterbatasan Penelitian

Dari hasil penelitian ini terdapat keterbatasan yang menimbulkan gangguan dan kurangnya hasil penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan literatur atau penggunaan instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan dari Dhewa Leo Pramana yang dimana dalam penelitiannya menggunakan instrumen penelitian pada ekskul bola voli SD, sedangkan dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah ekstrakurikuler bola Voli MTs.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. (2018). Penerapan Pendidikan Karakter pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, 12(2).
- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, & Dupri. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1).
- Agesti, N. (2023). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pion*, 3(1), 8–14.
- Agustina, I., Juliantika, Saputri, S., & Putri, S. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 1(4), 86-96.
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1).
- Ali, M., Hariyati, T., Pratiwi, M., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya Dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2).
- Alviana, E. (2017). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dan Servis Dalam Permainan Bolavoli Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Mulyosari, Kecamatan Pagerwojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Amin, N., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal PILAR: Perspective of Contemporary Islamic Studies*, 14(1).
- Annisa, M., Dewi, D., & Furnamasari, Y. (2021). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286-7291.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoilah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar dengan Software R. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2).

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Astitah, A., Mawardi, A., & Nurhidayat. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Peserta Didik Di Sma Muhammadiyah 1 Makassar. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1).
- Atsani, M. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96.
- Baharudin, L., & Hartoto, S. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa (Studi pada Siswa Kelas VI, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 236 - 241.
- Cahayu, S., Sampurna, R., Nadira, & Risnita. (2023). Instrument Evaluasi Non-Tes Ranah Afektif dan Psikomotorik Pembelajaran IPA Sinkronisasi Berbasis Keterampilan Abad 21 di SMP Negeri 6 Sungai Penuh. *EDU-BIO Jurnal Pendidikan Biologi*, 6(2).
- Chaeroni, A., Effendi, H., & Pranoto, N. (2022). Aplikasi Pelatihan Gerak Dasar Fundamental Bagi Siswa Sekolah Dasar. *JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Olahraga dan Kesehatan*, 2(1).
- Chan, F., Kurniawan, A., Kalila, S., Amalia, F., Apriliani, D., & Herdana, S. (2019). The Impact of Bullying on The Confidence of Elementary School Student. *Jurnal Pendas Mahakam*, 4(2), 152-157.
- Dike, I., Putra, M., & Wandik, Y. (2023). Gerak Dasar dan Permainan Tradisional. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 209-222.
- Elisanti, D., Juwita, & Syaputra, R. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. *Educative Sportive - EduSport*, 3(2), 205-211.
- Emailis. (2016). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Strategi Pembelajaran Sesama Teman Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 001 Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(1).

- Firdiansyah, M. (2015). Manajemen Pengelolaan Wahana Rekreasi Olahraga di Wisata Water Blaster Semarang Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(2).
- Fitriansyah, T. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. *Jurnal Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hadi, A., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 45 – 52.
- Harahap, M., Tofikin, & Putra, D. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat. *Journal Sport Rokania*, 2(2).
- Hazni, Hayati, F., & Mutiawati, Y. (2023). Analisis Kegiatan Main Peran Makro Untuk Menstimulasi Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Cinta Ananda Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1).
- Irsakinah, & Yaswinda. (2021). Gambaran Keterampilan Gerak Dasar Anak di Taman Kanak-Kanak Sani Ashilla II Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(2), 99-108.
- Iskandar. (2018). Penggunaan Peta Konsep Sebagai Media Pembelajaran Pkn Untuk Meningkatkan Kualitas Proses dan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 09 Tebat Karai. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 106-111.
- Jamil, Y., Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1309-1317.
- Lakap, P., Rusijono, & Prasetyo, K. (2020). Pengaruh Motivasi dan Sarana Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa di Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 6(1).
- Lestari, R. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136-152.
- Magdalena, I., Maghfiroh, N., Yolawati, N., & Dewanti, R. (2021). Penggunaan Teknik Evaluasi Non-Tes Pada Pembelajaran IPS Kelas

- VI di SDN Selapajang Jaya. *Bintang : Jurnal Pendidikan dan Sains*, 3(1), 113-123.
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133-139.
- Meria, A. (2018). Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik di Lembaga Pendidikan. *Turāst: Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 6(2).
- Nugroho, D., & Indahwati, N. (2023). Peningkatan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Gerak Berpasangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(3).
- Pradana, G., Ma'ruf, M., & Eprilianto, D. (2022). Penerapan Student T-Test Untuk Menilai Efektivitas Pengembangan Buku Ajar Mata Kuliah Desentralisasi Fiskal di Jurusan Administrasi Publik Unesa. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran (JDPP)*, 10(2).
- Prayoga, D., Huda, M., & Hamdiana. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda. *BPEJ: Borneo Physical Education Journal*, 3(2).
- Rahman, A., Munandar, S., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1).
- Ruzaman, A. (2018). Pembelajaran Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Melalui Permainan. *Prosiding Seminar dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar*.
- Sari, B. (2020). Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Dalam Pembentukan Moralitas Siswa di SMPN 1 Diwek dan SMPN 2 Jombang. *ILMUNA*, 2(1).
- Selviana, L., Afgani, M., & Siroj, R. (2024). Correlational Research. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5118-5128.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *PALAPA : Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 159-177.
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. (2022). Pengaruh Latihan Drill Passing Melalui Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing

- Bawah Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74-85.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A., Pradipta, G., & Wibisana, M. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakulikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61-67.
- Tanjung, A., Nugraha, U., & Putra, A. (2022). Persepsi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Drumband di SMPN 11 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 109-118.
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan: Jurnal Pendidikan*, 7(1).
- Vinsensius, E., Hidasari, F., & Yanti, N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Dengan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura (MARATHON)*, 1(1).
- Wahidin, R., & Sunardi. (2017). Meningkatkan Kompetensi Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Permainan Outdoor. *PHEDHERAL: Physical Education, Health, and Recreation Journal*, 14(2).
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11).
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*, 1(1).
- Yusra, Z., Zulkarnain, R., & Sofino. (2021). Pengelolaan LKP pada Masa Pandemik Covid-19. *Journal Lifelog Learning*, 4(1), 15-22.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.

- Zulfikar, M., Hasyi, A., Ikadarny, & Anwar, N. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(1).
- Zulpan, & Rusli, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Membaca Short Functional Text Pada Siswa Smp Kelas VIII 1. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(1).

LAMPIRAN

Lampiran. 1 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

Nomor : B/1093/UN34.16/PT.01.04/2024

26 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Bapak Fatkhudin Haris, S.pd
Mts Assalafiyah Mlangi, Jl. Kiai Masduqi Mlangi, Mlangi, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55592

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

Nama	:	Khoirul Candra
NIM	:	20601244048
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH LATIHAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTS ASSALAFIYAH MLANGI GAMPING SLEMAN
Waktu Penelitian	:	30 Juni - 1 Juli 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

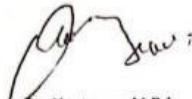
Lampiran. 2 Kartu Bimbingan Tugas Akhir

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Khoirul Candra
 NIM : 20601244048
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Sugiharto, M. Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda	Tangan
1.	18/1/2024	1. BM penulisan.		
2.	29/4/2024	data tulis dulu panduan. penelitian apa elo punya? jewara panduan & sumber juku fisik 4.4.3.3. tentu saja juku.		
3.	8/5/2024			
4.	20/5/2024	validitas instrumen program latihan		
5.	11/6/2024	ambil data		
6.	8/7/2024	Bab IV - ✓, penting		
7.				

Ketua Departemen POR,



Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran. 3 Hasil Pretest dan Posttest

Tabel 8 Hasil Pretest

No	Nama	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Fardhan M.S.W	22	Kurang	1	%
2	M. Hadi Hisyam	31	Cukup	1	%
3	Faza Najmi Firdaus	27	Cukup	1	%
4	Risqi Bagus I.	25	Cukup	1	%
5	Gearly Zain	34	Cukup	1	%
6	M. Gilang Algifari	26	Cukup	1	%
7	Fatchuu Nafiu A.	25	Cukup	1	%
8	Satria Putra	25	Cukup	1	%
9	Rizki Afrianto	32	Cukup	1	%
10	Malka Syarif K.	23	Kurang	1	%
11	Bagas Saputra	27	Cukup	1	%
12	Noval Taqi N. F	29	Cukup	1	%
13	Mazda Adib Aulia	31	Cukup	1	%
14	M. Zidane	26	Cukup	1	%
15	Revaldi Aulia	30	Cukup	1	%

Tabel 9 Hasil Posttest

No	Nama	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase

1	Fardhan M.S.W	31	Cukup	1	%
2	M. Hadi Hisyam	50	Baik Sekali	1	%
3	Faza Najmi Firdaus	37	Baik	1	%
4	Risqi Bagus I.	38	Baik	1	%
5	Gearly Zain	63	Baik Sekali	1	%
6	M. Gilang Algifari	51	Baik Sekali	1	%
7	Fatchuu Nafiu A.	39	Baik	1	%
8	Satria Putra	40	Baik	1	%
9	Rizki Afrianto	62	Baik Sekali	1	%
10	Malka Syarif K.	36	Cukup	1	%
11	Bagas Saputra	47	Baik	1	%
12	Noval Taqi N. F	42	Baik	1	%
13	Mazda Adib Aulia	53	Baik Sekali	1	%
14	M. Zidane	45	Baik	1	%
15	Revaldi Aulia	51	Baik Sekali	1	%

Lampiran. 4 Hasil Statistika Penelitian

Statistics

	PRETEST	POSTTEST
N	Valid	15
	Missing	0
Mean	27,53	45,67
Std. Error of Mean	,899	2,421
Median	27,00	45,00
Mode	25	51
Std. Deviation	3,482	9,378
Variance	12,124	87,952
Range	12	32
Minimum	22	31
Maximum	34	63
Sum	413	685

Lampiran. 5 Uji Normalitas

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Pre	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Data	PreTest	,161	15	,200*	15
	Post Test	,127	15	,200*	15

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran. 6 Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper							
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-18,133	6,490	1,676	-21,728	-14,539	-10,821	14	14	,000			

Lampiran. 7 Program Latihan Gerak Dasar

No	Gerak Lokomotor	Gerak Non Lokomotor	Gerak Manipulasi	Hasil
1	Geser kanan dan kiri	Mengayunkan lengan	Melempar	✓
2	Geser kanan, kiri dan maju, mundur	Mengayunkan lengan	Melempar	✓
3	Geser kanan l, kiri dan maju, mundur	Mengayunkan lengan	Melempar	✓
4	Geser kanan, kiri dan maju, mundur	Mengayunkan lengan	Melempar	✓
5	Berlari kedepan dan kebelakang.	Membungkukkan badan	Menangkap	✓
6	Berlari kedepan dan kebelakang.	Membungkukkan badan	Menangkap	✓
7	Berlari kekanan dan kekiri	Membungkukkan badan	Menangkap	✓
8	Berlari kekanan dan kekiri	Membungkukkan badan	Menangkap	✓
9	Jingkar maju dan mundur	Memutar tubuh	Menggelindingkan	✓
10	Jingkar maju dan mundur	Memutar tubuh	Menggelindingkan	✓
11	Jingkar kanan dan kiri	Memutar tubuh	Menggelindingkan	✓
12	Jingkar kanan dan kiri	Memutar tubuh	Menggelindingkan	✓
13	Loncat zig-zag kanan dan kiri	Menoleh bola	Memantulkan	✓
14	Loncat zig-zag kanan dan kiri	Menoleh bola	Memantulkan	✓
15	Loncat kanan dan kiri	Menoleh bola	Memantulkan	✓
16	Loncat kanan dan kiri	Menoleh bola	Memantulkan	✓

Lampiran. 8 Dokumentasi



Gambar 2 Percobaan Pretest



Gambar 3 Percobaan Pretest



Gambar 4 Percobaan Post Test



Gambar 5 Percobaan Post Test