

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN  
DAN *PASSING* KE DINDING TERHADAP AKURASI *PASSING*  
ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP  
NEGERI 1 PANGKALAN LADA KALIMANTAN TENGAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh:  
Wahyu Wintoko  
NIM. 20601244005

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



**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN  
DAN *PASSING* KE DINDING TERHADAP KETEPATAN *PASSING*  
ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP  
NEGERI 1 PANGKALAN LADA KALIMANTAN TENGAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh:  
Wahyu Wintoko  
NIM. 20601244005

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

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN  
DAN *PASSING* KE DINDING TERHADAP KETEPATAN *PASSING*  
ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP  
NEGERI 1 PANGKALAN LADA KALIMANTAN TENGAH**

**Oleh:**

Wahyu Wintoko

NIM 20601244005

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Perbandingan antara Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing* ke Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada Kalimantan Tengah”.

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan desain “*two groups pretest posttest design*” populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Pangkalan Lada dengan sampel yang berjumlah 16 peserta. Teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling* Instrumen tes *passing* atas dari AAHPER. Teknik analisis data menggunakan uji-*t* taraf signifikansi 5%, melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Hasil uji *t* diperoleh nilai  $t$  <sub>hitung</sub> sebesar (13,093)  $t$  <sub>tabel</sub> (2,365), sedangkan nilai  $p$  (0,000)  $< 0,05$  dan kenaikan presentase 12,7%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Hasil uji-*t* diperoleh nilai  $t$  <sub>hitung</sub> sebesar 12.220  $t$  <sub>tabel</sub> (2,365), sedangkan nilai  $p$  (0,000)  $< 0,05$  dan kenaikan presentase 14,22%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. (3) Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Dengan Perbandingan Presentase *passing* berpasangan 12,7% dan *passing* atas ke dinding 14,22%. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* atas ke dinding lebih baik dari pada latihan *passing* atas berpasangan.

**Kata kunci :** akurasi, *passing* atas berpasangan, *passing* atas ke dinding.

# **COMPARISON BETWEEN THE IN PAIR PASSING TRAINING AND PASSING TO THE WALL TOWARDS THE OVERHEAD PASSING ACCURACY OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 1 PANGKALAN LADA, CENTRAL KALIMANTAN**

## **Abstract**

This research aims to determine the comparison between in pair passing training and passing to the wall towards the overhead passing accuracy of volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada (Pangkalan Lada 1 Junior High School), Central Kalimantan".

The type of this research used an experimental research design with a "two groups pretest posttest design" design. The research population was the volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada with a sample of 16 participants. The data collection technique used purposive sampling. The overhead passing test instrument was from AAHPER. The data analysis technique used a t-test with a significance level of 5%, through normality testing, homogeneity testing, and hypothesis testing.

The research findings reveal that (1) there is a significant effect of in pair overhead passing training towards the overhead passing accuracy of volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. The results of the t-test obtain a calculated t value of (13.093) t table (2.365), while the p value (0.000)  $< 0.05$  and a percentage increase of 12.7%. The results can be interpreted that there is a significant effect of in pair overhead passing training towards the accuracy of overhead passing of male volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. (2) There is a significant effect of overhead passing to the wall training towards the accuracy of overhead passing of male volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. The results of the t-test obtain a calculated t value of 12,220 t table (2.365), while the p value (0.000)  $< 0.05$  and a percentage increase of 14.22%. The results can be interpreted that there is a significant effect of overhead passing to the wall training towards the accuracy of overhead passing of male volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. (3) Overhead passing to the wall training is better than in pair overhead passing training towards the overhead passing accuracy of volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Pangkalan Lada with a comparison of in pair passing percentages at 12.7% and overhead passing to the wall at 14.22%. The results of this study can be concluded that overhead passing to the wall training is better than in pair overhead passing training.

**Keywords:** accuracy, in pair overhead passing, overhead passing to the wall.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Wintoko  
NIM : 20601244005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Perbandingan Antara Latihan *Passing* Berpasangan Dan *Passing* ke Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak memuat karya atau gagasan orang lain yang pernah ditulis atau diterbitkan, kecuali digunakan sebagai acuan kutipan dengan mengikuti kaidah buku penulisan karya ilmiah.

Yogyakarta, 29 Agustus  
2024

Yang menyatakan,



Wahyu Wintoko

NIM 20601244005

**LEMBAR PERSTUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN PASSING BERPASANGAN  
DAN PASSING KE DINDING TERHADAP AKURASI PASSING  
ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI  
SMP NEGERI 1 PANGKALAN LADA**

Disusun Oleh:

Wahyu Wintoko

NIM 20601244005

Telah mematuhi syarat dan distujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan



Yogyakarta, 19 Maret 2024

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Distujui,  
Dosen Pembimbing

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

Dr. Drs. Suhadi, M.Pd.  
NIP. 196005051988031006

LEMBAR PENGESAHAN

PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN PASSING BERPASANGAN  
DAN PASSING KE DINDING TERHADAP KETEPATAN PASSING  
ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP  
NEGERI 1 PANGKALAN LADA KALIMANTAN TENGAH

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Wahyu Wintoko

NIM 20601244005

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

Tanggal: 15 Oktober 2024

Nama/Jabatan

Prof. Dr. Suhadi, M.Pd  
(Ketua Penguji/Pembimbing)

Tanda Tangan

Tanggal

1 November 2024

Dr. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or  
(Sekertasis)

30 Oktober 2024

Prof. Dr. Ngatman, M.Pd  
(Penguji Utama)

29 Oktober 2024

Yogyakarta, 1 November 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Plt. Dekan,



Prof. Dr. Ceria Rismayanti, M.Or  
NIP 198301272006042001

## **MOTTO**

“Jangan pernah ragu pada potensi yang ada di dalam dirimu, karena setiap tantangan adalah pijakan menuju versi terbaik dirimu”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha dengan sebaik-baiknya demi mencapai cita-cita.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Suyatno dan Ibu Puryani, yang selalu memberikan dukungan moral dan materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Tidak ada kata yang lebih indah daripada lantunan doa, dan tidak ada doa yang lebih tulus selain dari orang tua.
3. Adik saya, Galih Adiwiyono, yang selalu mendukung dan memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
4. My *best partner*, pemilik NIM 20108244036. Terima kasih telah memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti untuk menuntut ilmu. Dan semoga cita-citamu terwujud.

## **KATA PEGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi berjudul “Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan Dan Latihan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada.”

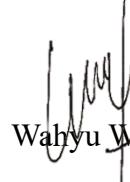
Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan Bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. sebagai dosen pembimbing, serta dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan waktu, pikiran, dan tenaga mereka. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan untuk pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang dengan ikhlas memberikan waktu, ilmu, dan tenaga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Koordinator Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Kepala sekolah dan guru PJOK SMP Negeri 1 Pangkalan Lada yang telah mengizinkan dan mendukung proses pengambilan data untuk skripsi ini.
5. Kedua orang tua, adik, dan keluarga besar yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.

6. Saudari Dian Kuswardhani yang selalu memberikan semangat dan menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan PJKR E angkatan 2020, yang sudah seperti keluarga karena telah bersama melalui pendidikan selama 4 tahun dan selalu saling mendukung.
8. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 19 Juli 2024

Penulis



Wahyu Wintoko

NIM. 20601244005

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSTUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PEGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Bola Voli.....	11
2. Hakikat Teknik <i>passing</i> atas.....	21
3. Hakikat Latihan .....	30
4. Model Latihan <i>passing</i> Atas .....	34
5. Hakikat Ketepatan .....	38
6. Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Pertama .....	39
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	46

8. Akurasi Passing Atas Bola Voli .....	48
B. Penelitian Yang Relevan .....	50
C. Kerangka Pikir.....	54
D. Hipotesis Penelitian.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
A. Jenis Penelitian .....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	60
C. Subjek Penelitian.....	60
D. Definisi Operasional.....	62
E. Teknik Pengumpulan Data .....	63
F. Teknik Analisis Data.....	66
G. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>70</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	70
B. Hasil Uji Prasyarat.....	75
C. Hasil Uji Hipotesis.....	78
D. Pembahasan .....	82
E. Keterbatasan Penelitian .....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Implikasi Penelitian.....	90
C. Saran .....	90
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbandingan Passing Atas di Dinding dan Berpasangan .....	36
Tabel 2. Kerangka Pikir .....	56
Tabel 3. Rangka Intervensi .....	58
Tabel 4. Uji Normalitas .....	76
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	77
Tabel 6. Hasil uji t tes kelompok latihan passing atas berpasangan.....	79
Tabel 7. Hasil uji t tes kelompok latihan passing atas ke dinding .....	80
Tabel 8. Uji t selisih kelompok A dan B .....	81

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Passing Atas Bola Rendah .....	23
Gambar 2. Gambar Passing Atas dari Samping .....	24
Gambar 3. Gambar Passing Atas Melompat .....	24
Gambar 4. Passing Atas ke Belakang .....	25
Gambar 5. Gambar awal saat melakukan passing atas .....	28
Gambar 6. Gambar jari saat melakukan passing atas .....	29
Gambar 7. Passing Atas ke Dinding .....	35
Gambar 8. Passing Atas Berpasangan .....	36
Gambar 9. Sasaran tembok untuk Tes Passing Atas .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS .....	100
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	101
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	102
Lampiran 4. Daftar Peserta Ekstrakurikuler .....	103
Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest Peserta Ekstrakurikuler.....	104
Lampiran 6. Tabel Penilaian Tes Passing atas .....	106
Lampiran 7. Hasil Uji Diskriptif.....	107
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas .....	109
Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas.....	110
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis .....	111
Lampiran 11. Uji T selisih antara kelompok A dan B .....	114
Lampiran 12. Daftar kehadiran Peserta eksrtakurikuler bola voli .....	115
Lampiran 13. Program Latihan.....	118
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian .....	134

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah pembelajaran yang melibatkan pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan orang atau kelompok. Terkadang disalurkan mengenai pengajaran, pelatihan atau penelitian. Pendidikan merupakan hasil dari keraguan atau suatu proses dimana seseorang memperoleh pengalaman berupa hal-hal baru yang menjadikan seseorang belajar dari ketidaktahuan menuju pengetahuan. Menurut Suryosubroto (2010, p. 2) Pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana untuk membantu mengembangkan keterampilan dan kemampuan anak untuk memberi manfaat bagi kehidupanya sebagai individu dan sebagai warga negara atau masyarakat, memilih isi (materi), kegiatan strategis dan teknik peringkat yang sesuai. Pengertian system pendidikan nasional menurut Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 yang mengartikan pendidikan sebagai suatu proses yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri seseorang secara, utuh baik secara spiritual, intelektual, emosional, dan sosial. Proses ini dilakukan secara sadar dan terencana, serta peserta dilibatkan sebagai subjek yang aktif. Tentunya dalam penerapan peserta diajarkan banyak hal, baik materi dasar maupun materi lanjutan. Dengan demikian pendidikan dapat dikatakan membawa anak ke arah tingkat kedewasaan. Artinya, membawa anak didik agar dapat berdiri sendiri (mandiri) di dalam hidupnya di tengah masyarakat. Dalam dunia

pendidikan di Indonesia terdapat berbagai macam pendidikan, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum, yang mempengaruhi keterampilan kognitif, afektif dan psikomotorik peserta melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas fisik, anak memperoleh pengalaman berharga yang berbeda dalam hidup, seperti kecerdasan emosi, perhatian, Kerjasama, keterampilan, dll. Latihan dalam pendidikan jasmani berupa olahraga dan non olahraga. Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik, keterampilan jasmani dan pengetahuan. Melalui Pendidikan jasmani, peserta memperoleh berbagai ekspresi yang berkaitan erat dengan pesan-pesan pribadi yang menyenangkan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam olahraga, di Tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Mukhlisin dan Sumarna (2018) mengatakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat dan keterampilan peserta. Cahyandaru (2016, p. 12) mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan antara lain: 1) dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam masalah kognitif, afektif, dan psikomotorik. 2) mengembangkan minat dan keterampilan peserta didik, dengan tujuan mengembangkan kepribadian menuju perkembangan manusia positif secara utuh. 3) dapat mengetahui, mengenal dan membedakan keterkaitan Pelajaran yang satu dengan Pelajaran yang lain. Dengan

demikian, dengan mengikuti kegiatan olahraga yang tidak berkaitan dengan belajar diharapkan dapat mencapai motivasi belajar sehingga maksimal tercapai prestasi belajar secara optimal.

Ekstrakurikuler merupakan tempat atau wadah pengembangan peserta pada suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang salah satu tujuannya adalah untuk melahirkan generasi muda yang mencintai olahraga dan menghargai pentingnya olahraga dan tentunya sesuai dengan jasmani rohaninya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta sekolah atau mahapeserta di luar jam belajar, menurut kurikulum kegiatan tersebut berjumlah 4.444 di semua jenjang pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler diperuntukan bagi peserta untuk mengembangkan kepribadian, keterampilan dan kemampuan dalam berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan layanan pembelajaran dan konseling ekstrakurikuler yang bertujuan untuk membantu peserta berkembang sesuai dengan kebutuhan.

SMP Negeri 1 Pangkalan Lada Kalimantan Tengah merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Ada berbagai macam ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada salah satunya yaitu ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada antara lain: bola voli, bulutangkis, basket, tenis meja, dan lain sebagainya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati yaitu bola voli. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bola voli.

Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai bagi seorang pemain voli. Menurut Abrasyi *et al* (2018) teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu *passing*, *smash*, *servis*, dan *block*. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Dengan latihan teknik dasar secara terus menerus dan bersungguh-sungguh akan dapat menguasai teknik permainan bola voli dengan sangat mudah.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, salah satunya yaitu *passing* atas (Ilham *et al.*, 2019). *Passing* atas merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bola voli. *Passing* atas adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu dengan tujuan mengumpulkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya agar dapat melakukan serangan terhadap regu lawan (Prasetyo, 2015). Sedangkan menurut Mulyadi & Pratiwi (2020) *passing* atas merupakan teknik dasar yang sangat penting bagi pemain bola voli, *passing* atas yang baik khususnya di posisi seorang tosser akan membawa tim untuk memenangkan dalam pertandingan, memberi umpan kepada spiker (orang yang melakukan *smash*) menggunakan *passing* atas yang baik akan sangat mudah untuk membuat strategi penyerangan yang mematikan.

Latihan ini merupakan latihan yang bisa dilakukan secara individu, berpasangan, dan bisa menggunakan alat yang ada di sekitar. *Passing* atas dalam permainan bola voli mengacu pada suatu teknik yang menggunakan bagian atas lengan (biasanya ujung jari-jari) untuk menentukan posisi bola. Posisi lutut saat

melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli cukup fleksibel namun tetap stabil, lutut harus sedikit ditekuk agar gerakan menjadi fleksibel. Ini membantu beradaptasi dengan arah bola dan memberikan stabilitas saat melakukan *passing* atas. Fleksibilitas lutut yang benar memungkinkan beradaptasi yang lebih baik terhadap pergerakan bola. Saat bola mendekat, posisi siku harus disesuaikan untuk memastikan stabilitas, kontrol, dan akurasi yang optimal selama transisi dalam bola voli.

Berdasarkan pengamatan di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada, terlihat bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli menunjukkan variasi dalam akurasi *passing* atas mereka, dan kemampuan *passing* atas mereka belum optimal. Dari 25 peserta ekstrakurikuler hanya 10 peserta yang akurasi *passing* atasnya maksimal. Salah satu masalah yang terlihat adalah bahwa perkenaan jari saat melakukan *passing* atas tidak mengenai seluruh ruas permukaan jari, menyebabkan bola sering terlepas dan arah bola menjadi tidak akurat. Sebaliknya, jika perkenaan jari sudah mengenai seluruh permukaan tangan, maka *passing* atas dapat dilakukan dengan lebih terarah.

Namun, tidak optimalnya teknik *passing* atas ini tidak hanya disebabkan oleh kesalahan dalam pelaksanaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, antara lain: (1) ketepatan dalam melakukan *passing* atas masih kurang, (2) latihan teknik *passing* atas yang tidak memadai, (3) kemampuan dalam mengontrol kekuatan saat melakukan *passing* belum baik, dan (4) program latihan yang diberikan cenderung monoton. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan

metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode yaitu latihan *passing* berpasangan dan permainan *passing* atas ke dinding. Latihan *passing* atas berpasangan berarti pemain bermain tatap muka dengan rekan latihanya dan kemudian melakukan *passing* secara berpasangan. Dengan posisi awal yaitu, berdiri berhadap-hadapan, lalu mengoper berulang-ulang dan jangan sampai bola jatuh, dan arah bola tidak stabil. Sedangkan *passing* atas menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah seorang pemain saat menerima bola servis dan mengumpam ke rekan tim supaya lebih akurat dan lebih sempurna. sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* kedinding secara berulang- ulang agar bisa meningkatkan kemampuan *passing* atas dengan ketepatan sasaran bola di atas garis sebagai media untuk membantu ketepatan *passing* atas. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan teknik *passing* atas peserta. Latar belakang di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian terhadap orang yang bertajuk “Perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pemberian metode latihan gerak dasar *passing* atas dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli terlalu monoton.
2. Dalam melakukan *passing* atas bola voli kebanyakan peserta tidak mengenai semua jari-jari tangan secara keseluruhan.
3. Belum diketahuinya perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penulis membatasi penelitian pada perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

## **D. Rumusan Masalah**

Merujuk pada uraian di atas, maka rumusan masalah yang dapat di ambil adalah :

1. Adakah pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024?.

2. Adakah pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024?.
3. Manakah yang lebih baik antara Latihan *passing* atas berpasangan dan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Adanya pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.
2. Adanya pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.
3. Latihan manakah yang lebih baik antara Latihan *passing* atas berpasangan dan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

### 1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *passing* atas berpasangan dan *pasing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.
- b. Dari hasil penelitian ini diharapkan Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut. ajaran 2023/2024.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bola voli.

### 2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peserta dalam meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan bola voli khususnya teknik *passing* atas.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pelatihan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli khususnya teknik *passing* atas.
- c. Penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan apabila diadakan bentuk penelitian yang sama.

3. Bagi peserta

Penelitian ini diharapkan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kemampuan diri sendiri

4. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### 1. Hakikat Bola Voli

###### a. Pengertian Permainan Bola voli

Ali (2017) mengatakan permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan adalah seorang instruktur pendidikan jasmani (Director of Phsycal Eduation) di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). William G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara memukul bola melewati jaring yang dibentangkan di antara 2 lapangan. Nama permainan ini dulunya dinamakan “Mintonete” yang hampir mirip dengan permainan bulutangkis. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar bisa menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan.

Cabang olahraga permainan bola besar yaitu bola voli yang dimainkan secara beregu dan memiliki sistem permainan menyerang dan bertahan sehingga akan mendapatkan *point*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Duhe, 2020) yang menyatakan bahwa bola voli merupakan salah satu olahraga yang paling popular di dunia. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di Indonesia (Sukendro *et al.*, 2021). Secara umum, permainan bola voli

harus di dukung keterampilan dasar yang terbaik, seperti teknik memukul, mengumpan, dan teknik *smash* ke area lawan (Monalisa, 2020). Dalam cabang olahraga bola voli juga dapat mengembangkan unsur berfikir, keterampilan, dan emosi (Juniardi & Redno, 2019, p. 47). Untuk durasi dalam permainan bola voli biasanya 2 kali 45 menit. Untuk menentukan pemenang dalam permainan bola voli di dasarkan pada tim yang pertama kali mencapai skor 25. Lapangan bola voli dapat berbagai macam bentuk, termasuk rumput, pasir dan lapangan sekolah. Permainan bola voli melibatkan Upaya untuk mempertahankan area kita yang menyerang area lawan dengan tujuan untuk memperoleh point. Selain keterampilan teknis seperti servis, *smash*, *passing* dan *block*, taktik dan strategi juga memiliki peran penting dalam permainan bola voli (Edwan, *et al.*, 2017).

Permainan bola voli dilakukan di lapangan dengan ukuran 18 m x 9 meter, yang dibatasi dengan net. Ketinggian dari net voli berkisar 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Peraturan dalam permainan bola voli diawali dengan servis dari regu penyerang setelah diundi mana yang menjadi tim penyerang pertama. Servis harus melewati net, bola diterima oleh regu lawan, dan memainkan bola hanya boleh maksimal 3 sentuhan (Silalahi 2021, p. 184). Bola kemudian dikembalikan lagi ke lapangan lawan dengan berusaha untuk menembus pertahanan lawan. Jika bola gagal dikembalikan oleh regu

servis maka pindah point dan satu point untuk tim regu penerima.

Sebaliknya jika bola gagal dikembalikan maka point untuk tim lawan, sesuai posisi matinya bola di area mana. Kemenangan dalam pertandingan bola voli dalam satu set dalam tim pertama yang mencapai point 25.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan permainan bola voli merupakan permainan yang terdiri dari dua regu dan setiap regu beranggotakan enam orang pemain, permainan bola voli diawali dengan memukul bola untuk dilewatkannya di atas net agar mendapatkan angka. Setiap regu dalam permainan bola voli hanya dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

### **b. Fasilitas Permainan Bola Voli**

Fasilitas dalam permainan bola voli merupakan segala hal yang berbentuk barang guna untuk memperlancar dalam proses Latihan atau pertandingan bola voli. Fasilitas dalam permainan bola voli terdiri dari lapangan, jaring, net, bola, dan perlengkapan lainnya. Fasilitas dalam bola voli terdiri dari: (1) lapangan permainan bola voli, (2) tiang dan antena (rod), (3) net atau jaring, (4) Perlengkapan pemain dan (5) bola voli. Berikut ini penjelasan mengenai fasilitas dalam permainan bola voli:

## 1. Lapangan

Lapangan dalam permainan bola voli berbentuk persegi Panjang dengan ukuran 19 x 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas minimal 3 meter di semua sisi lapangan. Lapangan bola voli terbagi 2 bagian yang masing-masing memiliki luas 9m x 9m. Untuk permukaan lapangan bola voli harus datar, horizontal dan seragam. Untuk ketebalan garis lapangan voli memiliki ketebalan 5 cm. Di Tengah lapangan bola voli dibatasi garis Tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian.

## 2. Tiang dan antenna (rod)

Tiang dalam permainan bola voli diletakkan dengan jarak 0,50 sampai 1 meter dari luar garis putih. Tinggi tiang berkisar 2,55 cm kemudian tiang bisa di naik turunkan. Tiang harus bulat dan licin, diletakkan pada lantai tanpa bantuan kawat. Antena dipasang pada arah yang berlawanan pada sisi net voli. Antena tebuat dari bahan fiber dengan ukuran 180 cm garis Tengah 1 meter. Antena berfungsi sebagai batas luar lambungan bola, jika bola melambung keluar dari antena maka bola tersebut dinyatakan keluar atau *out*.

## 3. Net atau jaring

Net atau jaring merupakan alat yang digunakan untuk membatasi area dalam lapangan bola voli. Untuk ketentuan dari

net bola voli memiliki lebar net 1 meter dan Panjang 9, 50 meter, rajutan lubang-lubang 10 cm berbentuk persegi berwarna hitam. Lubang-lubang pada net voli bervariasi ada yang 10 lubang dan ada yang 9 lubang kebawah. Pada samping kanan dan samping kiri net terdapat lubang yang berfungsi untuk mengikat net ke tiang lapangan voli. Net dipasang tegak lurus di atas garis Tengah, dengan ketinggian 2,43 meter untuk net putra dan 2,24 meter untuk net putri.

#### 4. Bola Voli

Bola yang digunakan untuk pertandingan resmi harus mempunyai beberapa kriteria yang memenuhi syarat sesuai standar yang ditetapkan dalam permainan bola voli. Bola voli memiliki diameter sekitar 65-67 cm (25,6-26,4 inci) dan berat kisaran 260-280 gram (9,2-9,9 ons) untuk bola yang digunakan untuk pertandingan resmi. Standar ini telah ditetapkan oleh Federasi Bola Voli Internasional (FIVB) dan diikuti dalam ajang koppelinsi tingkat regional, nasional, hingga internasional. Bola voli umumnya terbuat dari bahan kulit sintetis atau bahan kulit alami yang dilapisi dengan bahan karet guna untuk meningkatkan daya tahan dan pegangan. Tekanan udara bola voli harus di pompa dengan tekanan udara yang sesuai, biasanya tekanan udara bola voli berkisar 0,3 hingga 0,325 kg/cm<sup>2</sup> (4,3 hingga 4,6 psi).

Desain bola voli biasanya memiliki warna cerah yang kontras, seperti orange, biru, dan putih. Warna tersebut memungkinkan pemain dan wasit untuk melihat bola dengan jelas selama pertandingan permainan bola voli. Berikut gambar bola voli resmi dari FIVB.

#### 5. Perlengkapan permainan

Seorang pemain voli harus mempunyai perlengkapan pribadi, diantaranya seperti Sepatu voli, *teaping* dan *decker*. Perlengkapan pribadi digunakan untuk mencegah terjadinya cedera saat berlatih maupun saat pertandingan permainan bola voli. Pemain voli harus memakai kostum dengan nomer punggung. Warna yang digunakan untuk kostum harus seragam kecuali libero. Dalam permainan bola voli seorang pemain wajib menggunakan sepatu saat pertandingan guna untuk menghindari cedera pada kaki.

#### c. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli

Teknik dasar merupakan suatu bentuk rangkaian kegiatan yang mendasar, sehingga dengan teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli dapat bermain dengan baik di segala posisi dan jenis keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai oleh pemain untuk mendapatkan prestasi yang tinggi (Sari *et al.*, 2020). Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga (Fadhiba 2020, p. 222). Dalam permainan bola voli ada 2 pola yaitu pola penyerangan dan

pola pertahanan. Kedua pola tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain voli. Dengan demikian untuk menjadi regu tim yang kompak, maka pemain voli harus menguasai teknik-teknik dasar secara individu (Keswando *et al.*, 2022, p. 168). Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli diantara lain (1) teknik *smash*, (2) teknik *passing*, (3) teknik *servis*, dan (4) teknik *block* (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Keempat teknik dasar tersebut merupakan hal yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli jika ingin berprestasi banyak atlet yang mengabaikan teknik-teknik tersebut padahal teknik dasar permainan bola voli saling berkaitan.

Menurut Hadisasmita & Syarifuddin (2010, p. 22) “Latihan teknik merupakan latihan yang khusus guna untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan motoric dan neuromuscular”. Untuk mencapai teknik dasar dalam permainan bola voli yang baik diharuskan didukung oleh jiwa dan semangat yang tinggi, penguasaan setiap keterampilan teknik dasar tersebut erat kaitanya dengan banyak faktor pendukung, diantarnya motivasi olahraga atlet/peserta itu sendiri terutama dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar *servis*, *passing*, *smash*, dan *block* dalam permainan bola voli, tanpa adanya motivasi tersebut maka secara otomatis maka tidak adanya peningkatan dalam teknik dasar dengan baik (Manik, 2020).

Berdasarkan pendapat di atas dapat didimpulkan bahwa teknik dasar permainan bola voli adalah salah satu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk mencapai hasil yang optimal untuk suatu tugas permainan

tertentu. Menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bola voli. Menguasai teknik dasar permainan bola voli akan menunjang performa pemain dan salah menentukan kalah atau menangnya dalam suatu permainan. Selanjutnya beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Syrifudin dan Muhadi (1991, p. 187) yaitu: 1) Teknik servis (*service*), 2) teknik *passing* bawah, 3) teknik *passing* atas, 4) teknik *smash/Spike*, 5) teknik membendung (*block*).

### 1. Teknik Servis (*service*)

Teknik servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli (Ningsih 2020, p. 917). Saat melakukan teknik servis seharusnya dilakukan dengan tepat agar lawan kesulitan dalam menerima bola sehingga memperoleh angka atau point. Menurut Pahiran (2017) menyatakan bahwa “Keberhasilan melakukan servis atas ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan untuk meningkatkan kemampuan ini adalah Latihan terus menerus sesuai dengan program Latihan yang telah ditentukan”. Menurut Junaidi & Harmono (2015) servis dapat dilakukan dengan cara servis bawah atau servis atas dan bisa dilakukan dengan melompat dan bisa juga tidak melompat. Ada macam-macam teknik servis dalam permainan bola voli diantaranya: servis mengambang (*Floating Service*), servis bawah, servis atas, dan servis jumping (Jump Serve).

## 2. *Passing* Bawah

*Passing* bawah merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoper bola kepada teman se tim untuk dimainkan di lapangan sendiri, *passing* bawah berperan penting untuk mengatur penyerangan atau *smash* (Marzuki 2023. p, 59). Suherman (2016. p, 107) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan ola voli meliputi teknik dasar *passing* bawah. Hal ini karena, penyerangan dapat dilakukan dengan baik jika di dukung dengan teknik *passing* yang baik (Adhi et al., 2023). *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal yang diajarkan bagi peserta yang pemula. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan anggota tubuh yaitu: posisi badan, posisi kaki, posisi kedua tangan dan Gerakan lanjutan, bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian teknik *passing* bawah yang tidak dapat dipisahkan guna untuk menghasilkan kualitas *passing* yang baik.

## 3. *Passing* Atas

Dalam permainan bola voli, *Passing* atas merupakan teknik pengambilan bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli (Asnaldi 2020, p. 25). Menurut Beutelstahl (2015) *passing* atas dalam permainan bola voli merupakan sebuah teknik dalam olahraga bola voli yang dilakukan untuk menahan, menerima, dan mengendalikan bola dari servis atau bola serangan dari lawan. *Passing* atas merupakan

teknik mengoper bola dan mengumpan bola yang dilakukan dengan kedua tangan ketika bola berada di atas kepala. Menurut Mushofi (2017) dalam pengenalan teknik *passing* atas, (1) pertama tangan kanan dan kiri seperti memegang sebuah mangkok, (2) kedua tangan diangkat berada di atas kening, (3) posisi tangan harus lurus, (4) Gerakan kedua lengan dari bawah ke atas dan berporos dengan bahu, (5) posisi kaki ditekuk dan badan harus lurus dan kedua tangan harus diangkat sejajar dengan kening, (6) perkenaan bola harus bersentuhan dengan ibu jari. Dalam melakukan latihan *passing* atas posisi kaki harus kuat dengan dibantu kuda-kuda yang kuat juga tentunya dan diperlukan keseimbangan sehingga jari-jari tangan bisa melakukan dorongan yang kuat ketika melakukan teknik *passing* atas (Khotimah 2020, p. 18).

#### 4. Teknik *smash/spike*

Teknik dasar serangan dalam permainan bola voli disebut dengan teknik *smash*. *Smash* adalah salah satu cara serangan yang dilakukan setiap pemain untuk memperoleh point (Cirana, 2020). Teknik *smash* dalam permainan bola voli ada beberapa macam, diantaranya *quick*, *open*, *semi*, *double step*, *step L* dan masih banyak lagi. Dalam permainan bola voli, teknik *smash* berperan sangat penting dalam upaya mendapatkan sebuah kemenangan suatu tim (Muttaqin 2016, pp. 257-272).

## 5. Teknik Block/Membendung

Seiring perkembangan teknik dan taktik dalam permainan bola voli, bebrbagai cara untuk memperoleh kesempurnaan dalam permainan bola voli, salah satunya yauti teknik block/bendungan. Block merupakan pertahanan utama untuk menangkal serangan lawan. Kekeberhasilan suatu block ditentukan oleh tinggi dan besarnya pukulan Smash dari lawan (Pradiman, 2020). Dalam permainan bola voli, pemblokiran merupakan teknik yang dapat dipercepat dan diperlambat. Ada beberapa macam block dalam permainan bola voli menurut Wahyuda, Winarno dan Tomy (2016) diantaranya, block yang dilakukan oleh satu pemain (*block* tunggal), block yang dilakukan oleh dua atau 3 pemain (*block* berkawan). Untuk melakukan teknik block yang baik pemain harus bisa memperkirakan arah jatuhnya bola dan pemain juga dapat meramalkan kemana kira-kira posisi mana lawan akan memukul bola.

## 2. Hakikat Teknik *passing* atas

Menurut Irwanto (2021) *passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli yang digunkana untuk menerima pukulan dari tim lawan. Kumalasari (2017) juga berpendapat bahwa *passing* merupakan teknik memberikan bola kepada teman dalam satu tim sebagai langkah awal serangan kepada regu lawan. *Passing* atas merupakan cara mengambil bola

atau mengoper bola dari atas dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari tangan (Nugraha 2021, p. 234).

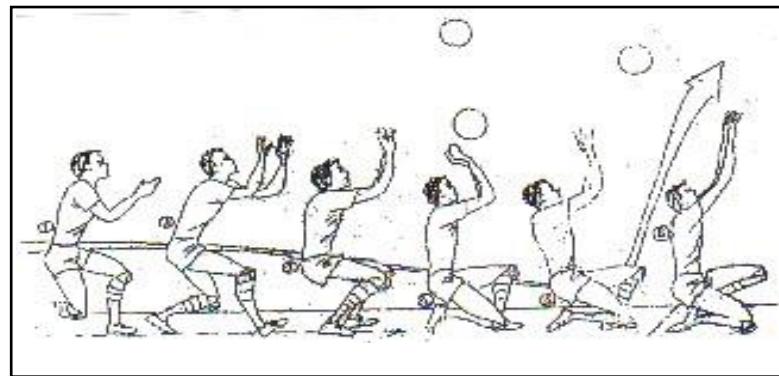
Beutelstahl (2015) menyatakan *passing* atas (*overhead pass*) merupakan sebuah teknik dalam permainan bola voli yang dilakukan untuk menahan, menerima, dan mengendalikan bola servis atau bola serangan dari tim lawan. Pada dasarnya *passing* atas terdiri dari menangkap bola dari atas, bola menyentuh dahi, dan melempar bola ke atas. Teknik ini biasanya digunakan oleh pemain untuk mengoper bola ke pengumpulan di atas kepalanya. Persiapan bergerak ke arah bola, menyiapkan posisi, bahu sejajar, kaki renggang santai, lengan sedikit dibengkokkan, pinggul dan kaki, tangan tangan 6 sampai 8 inci di atas sasaran, tangan tangan di depan pelipis, melihat melalui jendela yang dibentuk dengan tangan, mengikuti bola ke sasaran. Pelaksanaan terima bola di bagian belakang bawah, menerima 2 persendian teratas jari-jari dan ibu jari, tangan diluruskan dan kaki ke sasaran, pidahkan berat badan ke arah sasaran, bola diarahkan sesuai ketinggian yang diinginkan, bola diarahkan ke garis pinggir atau ke penyerang. Gerak lanjutan meluruskan tangan sepenuhnya, arahkan bola ke sasaran, pinggul bergerak menuju ke arah sasaran, berat badan dipindahkan ke arah sasaran, bergerak ke arah umpan (Kleinmann, 2012).

### a. Macam-macam Variasi Teknik *Passing* Atas Bola Voli

#### 1. *Passing* atas rendah

Pada situasi *passing* atas dengan bola rendah, pemain harus mengatur gerakan mereka untuk mengakomodasi kedatangan bola sehingga bola berada secara tepat di atas kening pemain. Ketika bola dating, pemain perlu segera menurunkan tubuh dengan cara menekuk lutut sehingga salah satu lutut menyentuh lantai, untuk memastikan bahwa tubuh berada di bawah bola atau agar bola tetap berada di atas kening pemain. Setelah itu, baru kemudian pemain dapat melakukan *passing* atas dengan tepat dan sesuai (Yunus 1992, p. 81).

Gambar 1. Gambar Passing Atas Bola Rendah



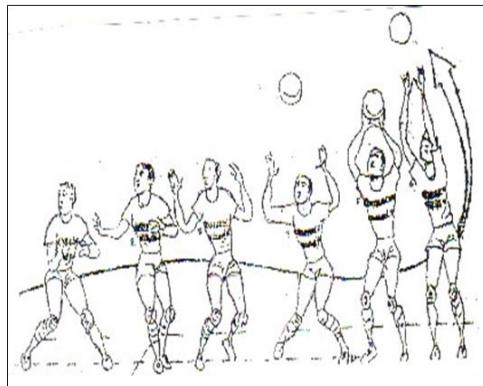
(Sumber: Yunus (1992, p. 81))

#### 2. *Passing* atas di samping badan

*Passing* atas bola berada di samping badan mengharuskan pemain untuk bergerak mengikuti kedatangan bola, apakah itu di sisi kanan atau sisi kiri badan. Ini berarti bola dating, baik dari sisi

kipi maupun kanan, pemain harus, memastikan bahwa bola tetap berada di atas keping mereka. Setelah itu barulah mereka dapat melakukan gerakan *passing* atas dengan cara yang tepat dan benar.

Gambar 2. Gambar Passing Atas dari Samping

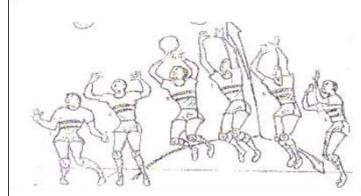


(Sumber: Yunus (1992))

### 3. *Passing* Atas meloncat

*Passing* atas dengan meloncat pemain bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, sehingga pada saat bola melambung tinggi pemain meloncat dengan menyesuaikan dengan datangnya bola tersebut, pas atas dilakukan pada saat bola tepat diatas keping dari pemain sehingga bola tetap bisa terkontrol dengan baik dan benar. Pada saat mendarat gerakan kaki.

Gambar 3. Gambar *Passing* Atas Melompat

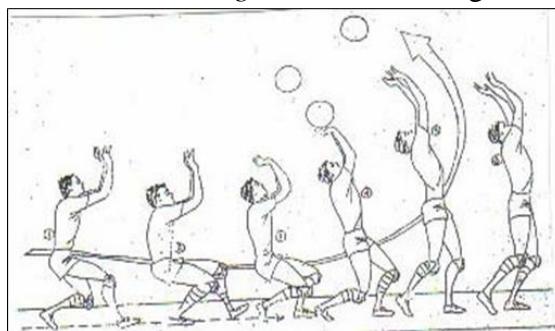


(Sumber: Yunus (1992))

#### 4. *Passing* atas ke belakang

Pada *passing* atas ke belakang, pemain perlu cepat menyesuaikan diri dengan kedatangan bola. Ini berarti saat bola mendekat, pemain harus segera memposisikan tubuhnya sehingga bola berada tepat di atasnya. Ini melibatkan menjaga tubuh tegak lurus dengan bola, dengan sedikit menekuk lutut untuk mencapai posisi yang lebih rendah. Setelah itu, pemain dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar dengan mendorong bola ke atas, memanjangkan lengan ke belakang, dan sedikit membungkukkan tubuh ke belakang, sambil tetap focus pada arah bola dengan mata.

Gambar 4. *Passing* Atas ke Belakang



(Sumber: Yunus (1992))

#### b. Tahapan Melakukan *passing* atas

Adapun tahapan saat melakukan *passing* atas yaitu: a). sikap badan: badan sedikit dicondongkan kedepan, berat badan bertupu pada kedua kaki. b) sikap kaki: kedua lutut sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki, kira-kira selebar bahu, dan satu kaki maju ke depan,

c). sikap tangan: tangan diangkat setinggi dahi dan jari-jari direnggangkan dan kedua ibu jari membentuk sebuah sudut. Tahap kontak dengan bola: a). sikap lengan: lengan digerakkan lurus ke atas, b). sikap siku: kedua siku lurus ke atas, c) sikap tangan: tangan digerakkan ke atas dengan gerakan lengan, d) sikap jati-jari:pada saat bola mendekat,jari jari harus siap dan kuat dan dipukulkan dengan ruas jari pertama dan kedua menggunakan ibu jari.Tahap gerakan lanjutan: a) sikap kaki:kedua kaki sedikit diluruskan mengikuti gerakan badan,b)gerakan disini merupakan pengambilan posisi siap seperti tahap pertama, c) menempatkan badan dengan jalan permainan dan harus selalu siap untuk melakukan *passing* atas (Nugraha.U, & Yuliawan, 2021).

Ada tiga tahapan saat melakukan gerakan *passing* atas menurut Beutelshthal (2008, p. 21) diantaranya:

- 1) Tahap pertama: Fase persiapan:Pemain harus mempersiapkan diri dengan stance dasar: kedua lutut ditekuk sedikit, jarak antara kedua kaki kira-kira selebar kedua paha, salah satu kaki maju ke depan. Posisi tubuh harus segera mengambil posisi di bawah bola. Berat beban bertumpu pada kedua kaki. Tangan ditekuk ke belakang dari pergelangan tangan, posisi diatas kepala dan jari berbentuk “cup” dan dibuka selebar mungkin.

- 2) Tahap kedua: Fase sentuhan. Pemain harus menggerakan tubuh dan lengannya ke belakang pada waktu terjadi kontak dengan bola. Mula-mula bola disentuh dengan ujung-ujung jari dengan dibuka selebar mungkin selama melakukan *passing* di atas kepala selalu ditegakkan kebelakang dan kedua padah maju ke depan.
- 3) Tahap ketiga: Fase *follow through*. Setelah selesai melambungkan bola, pemain langsung pindah ke tempat dan ke posisi berikutnya.

Menurut Mushofi (2017) cara melakukan teknik *passing* atas dalam permainan bola voli sebagai berikut: 1) tangan kanan dan tangan kiri bersentuhan dan membentuk seperti memegang mangkok, kedua tangan diangkat berada atas di kening, 2) tangan diangkat lurus tidak ditekuk sebelum datangnya bola, saat perkenaan bola dan sesudah perkenaan bola, 3) gerakan kedua lengan dari bawah ke atas perporos pada bahu. Dan apabila bola datangnya dari depan maka ibu jari lurus berada di depan kening, jika akan melakukan *passing* atas posisi kaki sedikit ditekuk dan badan harus lurus dan kedua tangan diangkat sejajar dengan kening, 4) perkenaan tangan dengan bola pada bagian kedua jari tangan bagian atas lurus seperti memengang mangkok. Perkenaan bola, posisi bola tidak berada di bawah dahi, karena semakin rendah bola maka hasil perkenaan bola tidak maksimal, tinggi rendahnya bola menentukan hasil *passing* atas yang lebih baik. 5) pada saat melakukan

*passing*, bola harus berada di depan dan kedua kaki dibuka selebar bahu dan agak sedikit ditekuk agar untuk menjaga keseimbangan lebih akurat.

### c. **Analisis Gerak *Passing* Atas**

Teknik *passing* atas dapat diperlakukan dengan efektif saat dilakukan dengan sepenuh hati. Ini penting karena *passing* atas memiliki vital dalam permainan bola voli. Analisis gerakan *passing* atas mencakup sikap dan gerakan tubuh saat melakukan *passing* atas, termasuk sikap awal sebelum melakukan *passing* atas, sikap saat menyentuh bola, dan sikap akhir setelah melakukan *passing* atas sikap awal melibatkan posisi yang siap sehingga memudahkan untuk bergerak cepat ke arah yang diinginkan. Keseluruhan tubuh harus dalam keseimbangan yang fleksibel, artinya koordinasi tubuh harus terkendali dan fleksibel dapat bergerak ke arah yang diinginkan dengan cepat.

Gambar 5. Gambar awal saat melakukan *passing* atas

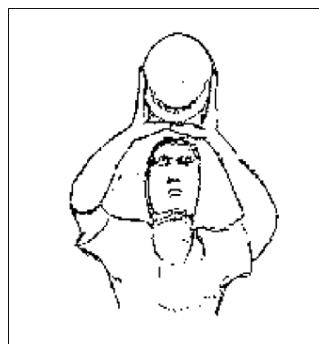


(Sumber: Suharno (1984))

Sikap awal tersebut adalah sebagai berikut: posisi tubuh tegak dengan satu kaki ke depan kaki yang lain. Disarankan untuk buat yang kidal, kaki kiri maju daripada kaki kanan, lutut ditekuk, badan sedikit condong ke depan dengan tangan siap berada pada di depan dada. Ketika melakukkan *passing*, tubuh segera berada dibawah bola, dengan tangan diangkat ke atas depan, sekitar setinggi dahi, jari jari membentuk setengah lingkaran atau bulatan, dengan sedikit ruang antara jari-jari, dan kedua ibu jari membentuk sudut (Suharno, 1984, p. 16).

Posisi tangan saat menyentuh bola adalah kedua telapak tangan dan jari yang membentuk setengah lingkaran atau bulatan, siap di atas dahi. Kontak dengan bola terjadi pada ruas pertama dan kedua dari jari-jari dan gerakan pergelangan tangan mengikuti, lengan mengarah ke depan atas dengan sedikit dorongan yang tegas (Suharno, 1984).

Gambar 6. Gambar jari saat melakukan passing atas



(Sumber: Suharno (1984))

### 3. Hakikat Latihan

Hakikat latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara berkala untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hakikat latihan dalam olahraga adalah proses yang dilakukan didasarkan pada tujuan olahraga tersebut (Sumarsono 2017, p. 3). Menurut (Milsydayu & Kurniawan, 2015) latihan berasal dari kata exercise yang artinya perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga memudahkan atlet dalam menyempurnakan geraknya. Latihan merupakan proses seorang atlet yang dipersiapkan untuk memiliki performa tertinggi, dalam proses latihan dibutuhkan kemampuan atlet untuk menyesuaikan diri terhadap beban latihan yang diberikan pelatih melalui latihan (Rohman & Purnomo 2018, p. 3).

Untuk mencapai tingkat prestasi olahraga yang baik, proses latihan memerlukan tahapan- tahapan yang terencana secara bertahap, penetapan tujuan dan sasaran, teoritis dan praksis agar tujuan tercapai secara cepat. Perlu menggunakan metode yang telah disiapkan dalam olahraga. Hal ini dapat tecapai dengan cepat, efektif, dan efisien. Tujuan pelatihan yang umum adalah pelatihan fisik, pelatihan teknis, pelatihan taktis, dan pelatihan mental. Tujuan latihan harus mencakup seluruh unsur yang mendukung tercapainya keberhasilan olahraga dalam jangka pendek dan jangka Panjang.

Menurut Budiwanto (2012), latihan merupakan suatu proses sistematis pembentukan keterampilan atlet, yang dilatih secara berulang-ulang, beban latihan terus ditingkatkan selama latihan, dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Program latihan sangat perlu berpegang pada prinsip-prinsip pelatihan yang disusun dan dilaksanakan serta dilaksanakan secara bertahap dan teratur. Sukardiyanto (2011, p. 5), menyatakan alat utama latihan sehari-hari adalah meningkatkan fungsi system organ tubuh manusia, sehingga memudahkan atlet melakukan gerakan-gerakan yang sempurna. Oleh karena itu, program latihan yang dilakukan harus sesuai dengan faktor fisik dan psikis serta karakteristik olahraga yang dikembangkan oleh pemain atau atlet.

Pelatihan harus mampu memberikan program latihan yang singkron dengan departemen olahraga atletnya. Latihan yang baik adalah latihan yang terencana dengan baik dan memperhatikan setiap aspek latihan, karena latihan tidak bisa dilakukan sembarangan karena dapat mempengaruhi peforma pemain atau mengakibatkan cedera pada pemain. Menurut lubis (2013, p. 11), perencanaan program latihan merupakan arah pelatihan jangka Panjang. Proses latihan yang terprogram dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peforma seorang atlet dan meningkatkan potensi yang dimiliki atlet. Pelatihan dikatakan baik apabila tujuan yang benar dan tepat dapat tercapai melalui pelatihan (subarjah, 2013). Latihan dilakukan selama beberapa hari sesuai program, menambah beban untuk mengembangkan dan

mengembangkan keterampilan atlet, namun peningkatan beban yang terus-menerus selama latihan memberikan ketegangan fisik pada atlet.

#### **a. Tujuan Latihan**

Menurut Kusuma (2017) tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan prestasi atlet, latihan dalam bentuk permainan dapat meningkatkan keterampilan atlet dalam bidang olahraga secara umum, karena latihan dalam bentuk permainan sangat bermanfaat untuk menghindari kejemuhan atau kebosanan. Serta menjadi tipe orang yang menerapkan beban latihan tambahan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam latihan perlu adanya pedoman, pendoman ini dalam bentuk prinsip latihan. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011, p. 21) ada beberapa macam antara lain. Pertama, prinsip kesiapan, pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antara olahragawan memiliki usia sama.

Selain olahraga, memiliki tujuan jangka Panjang dan jangka pendek, latihan memiliki tujuan umum yang mencakup sebagai aspek

dari atlet itu sendiri. Dalam pembinaan atlet, pelatih harus mempunyai tujuan tertentu atau umum. Pelatihan tersebut mencakup beberapa sesi pelatihan khusus yang bertujuan untuk menunjangkan beberapa aspek. Tujuan latihan psikologis adalah untuk meningkatkan kematangan emosi (Irianto 2009, p, 63). Pendapat lain harsono (2015, p. 39) maksut dan tujuan utama latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut, terdapat empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara cermat oleh atlet, yaitu; (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknis, (3) persiapan taktis, dan persiapan mental. Menurut Pramono (2012) tujuan latihan merupakan tujuan pengembangan pegawai yang efektif, adalah untuk memperoleh 3 hal: menambah pengetahuan, menambah keterampilan dan merubah sikap. Pelatihan hendaknya mempunyai rencana yang jelas agar tujuan pelatihan dapat sesuai dengan yang diinginkan (Mahfud 2020, p. 4).

Bompa (2009, p. 57), setiap program latihan mencakup aspek latihan fisik, teknis, taktis, psikologis dan teoritis. Faktor-faktor tersebut sangat penting dalam setiap program latihan, terutama mengenai usia atlet, potensi individu, tingkat perkembangan atlet, potensi individu, tingkat perkembangan atlet, dan tahapan pada saat latihan. Namun nilati tersebut ditetapkan berdasarkan masing-masing faktor dan terus berubah tergantung waktu, latihan atlet, usia biologis atlet, dan olahraga

yang di praktikkan. Program pelatihan yang dibuat dan dilaksanakan oleh pelatih ekstrakurikuler erat kaitanya dengan prinsip pelatihan olahraga.

#### 4. Model Latihan *Passing* Atas

##### a. Latihan *Passing* Atas Dinding

Latihan *passing* atas yang terpantul di dinding merupakan latihan *passing* atas yang dilakukan oleh salah satu peserta dengan metode dinding sebagai pasanganya. Jarak tembok dengan peserta kurang lebih 2 meter. Peserta melempar bola ke dinding dan seterusnya. Faruq (2009, p. 76) menyatakan mula-mula dimulai dengan berdiri di depan tembok, mengambil sikap melempar dan siap menerima bola dioper, ketika dipantulkan, kedua tangan menerima bola dengan merentangkan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk untuk melakukan *passing*. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk untuk melakukan *passing*. Kedua kaki harus beradaptasi dengan hasil pantulan bola ke tembok. Jika setiap pemain dapat mengimbangi pantulan bola dan mengontrol pantulan bola, maka diharapkan memiliki kemampuan *passing* yang baik, meskipun hanya permulaan. Kelebihan dari latihan *passing* atas yang tergambar ke dinding yaitu; dapat dilakukan sendiri tanpa rekan, peserta terbiasa memprediksi arah datangnya bola, arah datangnya tidak selalu

pada posisi yang tepat, peserta memperbanyak operan maka lebih mudah meningkatkan perkembangan *passing* atas, peserta lebih mudah memperoleh keterampilan *passing* atas. Kekurangan latihan *passing* atas ke dinding yaitu; peserta cepat Lelah karena bola bergerak lebih cepat dan mata selalu tertuju ke dinding.

Gambar 7. Passing Atas ke Dinding



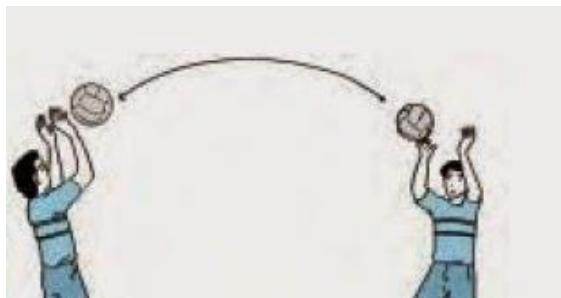
(Sumber: Faruq (2009))

b. Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Peserta saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Salah satu dari peserta memegang bola dan melemparnya ke rekannya, yang kemudian melakukan *passing* bawah secara berpasangan. Bola yang melewati harus memantul ke depan sekitar 45 derajat, dan akan berusaha diterima dengan baik dengan teman. Latihan ini memerlukan daya tanggap yang tinggi dari peserta dan memungkinkan mereka mempredikasi dari arah mana bola akan dating. Manfaat latihan *passing* atas berpasangan adalah; tidak membutuhkan banyak bola dan

peserta bekerja sama dalam operan teratas. Kekurangan dari latihan *passing* atas berpasangan yaitu; peserta kesulitan menguasai teknik ini krena kemampuan pasangan juga ikut menentukan arah bola.

Gambar 8. *Passing* Atas Berpasangan



(Sumber: Faruq (2009, p. 79))

Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan dari kelebihan dan kelemahan latihan *passing* ke dinding dan latih *passing* berpasangan.

Tabel 1. Perbandingan *Passing* Atas di Dinding dan Berpasangan

<i>Passing</i> Atas di Dinding	<i>Passing</i> atas Berpasangan
Kelebihan	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lebih efektif karena dilakukan sesuai dengan teknik <i>passing</i> atas yang sebenarnya</li><li>2. Tidak mudah bosan karena menyerupai situasi <i>passing</i> atas sebenarnya dalam permainan</li><li>3. Lebih mudah memprediksi pergerakan bola karena tidak bergantung pada posisi tetap dari rekan latihan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lebih efisien karena dilakukan sesuai dengan pas atas yang sesungguhnya.</li><li>2. Tidak mudah jenuh karena mirip dengan permainan pas atas yang sesungguhnya.</li><li>3. Tidak terpengaruh oleh prinsip sudut datang dan sudut pantul, jadi lebih mudah mengontrol bola.</li><li>4. Perasaan terhadap bola untuk lebih halus karena harus mengendalikan</li></ol>

<b>Kelemahan</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tembok merupakan benda mati, maka bila sudut datang bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.</li> <li>2. Kurang cermat karena sasaran kurang terfokus.</li> <li>3. Kekuatan dalam memantulkan bola kurang karena terbiasa dengan pantulan bola lambat.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurang motivasi bila mendapatkan pasangan yang tidak seimbang.</li> <li>2. Arah datangnya bola tergantung dari pasanganya.</li> </ol>

c. Kesalahan melakukan *passing* atas

Dalam mengajarkan teknik dasar pas atas kepada pemula, Theng (1973, p. 17) mengidentifikasi beberapa kesalahan umum yang sering terjadi. Salah satu kelemahan yang sering muncul adalah siku yang terlalu rapat dengan badan sehingga jari-jari menunduk ke atas, serta ibu jari yang menunjuk ke depan. Selain itu, kesalahan juga dapat terjadi saat bola kena telapak tangan, pergelangan tangan digerakkan ke depan, atau gagal meluruskan badan dan lengan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan tersebut, diperlukan penentuan tugas-tugas atau aturan gerak yang jelas. Kreativitas dalam variasi latihan juga dapat membantu memperbaiki kesalahan gerakan yang sering terjadi. Selain faktor teknis, kurangnya latihan dan tingkat kesulitan dalam gerakan pas atas juga dapat menjadi penyebab kesalahan. Kesulitan gerakan tersebut dapat diatasi melalui latihan yang kontinyu dan terus menerus. Berlatih secara

berulang-ulang akan membantu otomatisasi gerakan sehingga kesalahan dapat diminimalkan. Namun, beberapa kesalahan umum dalam pelaksanaan pas atas juga perlu diperhatikan, seperti kurang cepatnya penempatan badan di bawah bola dan ke tidak ditekukannya lutut saat pelaksanaan.

Berikut kesalahan umum dalam melakukan teknik *passing* atas:

1. Kesalahan lainnya termasuk jari-jari yang terlalu lebar dan lurus, kedua siku yang terlalu ke luar atau terlalu rapat ke dalam, serta perkenaan bola pada ujung jari atau telapak tangan.
  2. Pergelangan tangan dan jari-jari yang lemah juga dapat menjadi masalah, yang disebabkan oleh kurangnya latihan.
  3. gerakan terlihat kaku, lengan sudah lurus ke atas sebelum perkenaan bola, dan kurangnya keselarasan antara gerakan jari, lengan, dan badan juga merupakan kesalahan umum dalam pelaksanaan pas atas.
  4. Kesalahan terjadi juga karena kurangnya konsentrasi atau mudah jemuhan dalam pelaksanaan pas atas.
  5. gerakan jari pada saat perkenaan bola yang terlalu kuat atau terlalu lemah dapat menyebabkan teknik yang salah dan jalannya bola yang kurang baik.
5. Hakikat Ketepatan
- a. Pengertian ketepatan

Menurut Subakti (2017) ketepatan adalah kemampuan tunuk menghasilkan pergerakan bola yang cepat, menyebarkan dengan cepat, dan menerapakan dengan cepat ke arah diinginkan. Hadi (2007) menyatakan ketepatan atau akurasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan sesuatu sesuai tujuan yang diinginkan. Palmizal (2011, p. 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan suatu benda atau bagian tubuh untuk mengoreantasikan sesuatu sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, ketelitian tentu diperlukan ketika tubuh melakukan suatu gerakan, seperti memukul bola dalam olahraga tenis atau melakukan tendangan dalam permainan sepak bola. ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

## 6. Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Pertama

### a. Pengertian Estrakulikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merujuk pada aktivitas yang berlangsung di luar jadwal pembelajaran rutin dengan mendukung implementasi kurikulum, yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, wawasan, dan keterampilan peserta, serta memungkinkan mereka untuk lebih menghayati materi yang telah dipelajari dalam

konteks kegiatan kurikuler. Menurut Husairi & Achsan (2008, p. 105), ekstrakurikuler adalah aktivitas pendidikan di luar kurikulum formal dan layanan konseling, yang bertujuan untuk mendukung perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat, dan minat mereka. Kegiatan ini secara khusus diorganisir oleh para pendidik atau tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dalam hal tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian penting dari pengembangan diri yang terstruktur. Ini berarti bahwa kegiatan tersebut telah direncanakan dengan cermat sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta. Program ekstrakurikuler bertujuan untuk memberikan ruang bagi peserta untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi mereka, serta untuk mengasah dan bakat yang dimiliki oleh peserta (Hambali & Yulianti, 2018). Syatibi (2013, p. 167-168) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merujuk pada rangkaian program di luar materi pembelajaran yang bertujuan memfasilitasi pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Program-program ini direncanakan secara khusus dan dijalankan oleh para tenaga kependidikan yang berkopeten dan berwenang di lingkungan sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merujuk pada aktivitas tambahan di luar jam Pelajaran yang dilaksanakan baik di dalam maupun diluar lingkungan sekolah. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan wawasan peserta didik, serta membantu membentuk karakter mereka sesuai dengan minat dan bakat individu masing-masing (Saefulloh, 2020). Adapun fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Aqip & sujak (2011, p. 168) dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu pengembangan personal, sosial, rekreatif, dan persiapan karir.

- a. Fungsi pengembangan bertujuan untuk mendukung pertumbuhan individu peserta didik melalui peningkatan minat, pengembangan potensi, dan pelatihan kepemimpinan.
- b. Fungsi sosial bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosial, rasa tanggung jawab, dan pengalaman sosial peserta didik
- c. Fungsi rekreatif dilakukan dalam suasana yang santai dan menyenangkan, sehingga dapat membantu perkembangan peserta didik
- d. Fungsi persiapan karir bertujuan untuk membantu peserta didik mempersiapkan diri untuk dunia kerja melalui pengembangan kapasitas mereka.

## **b. Tujuan dan Keuntungan Ekstrakulikuler**

Menurut Nasrudin (2010, p. 12) kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam berbagai bidang, menyalurkan bakat minat mereka, serta melengkapi pembinaan karakter yang utuh, termasuk pembentukan kepribadian yang bertakwa, memiliki pengetahuan dan keterampilan yang beragam, serta memiliki rasa tanggung jawab sosial dan kebangsaan.

Menurut Jannah (2015) kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk:

- a. Memberikan lingkungan yang memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan potensi bakat dan kemampuan mereka secara optimal, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dan berperan sesuai dengan kebutuhan individu dan Masyarakat.
- b. Mengidentifikasi dan membina serta mengembangkan potensi-potensi peserta secara menyeluruh.
- c. Mengembangkan aspek afektif (moral dan sosial) dan psikomotor (keterampilan) untuk menjaga keseimbangan dengan aspek kognitif peserta.
- d. Membantu peserta dalam mengembangkan minat mereka, serta meningkatkan motivasi belajar mereka dan memperkuat rasa

tanggung jawab mereka sebagai individu mandiri, karena kegiatan ini dilakukan di luar jam Pelajaran.

Adapun keuntungan dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Dermawan (2022) antara lain:

1. Keuntungan kegiatan ekstrakurikuler dalam aspek kognitif
  - a. Peserta memperoleh pengetahuan yang lebih nyata dan kontekstual. Sementara dalam pembelajaran kurikuler, peserta sering kali diajarkan konsep teoritis, kegiatan eksrtrakurikuler memungkinkan mereka untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam situasi praktis. Misal, jika dikelas mereka belajar tentang pentingnya Kerjasama, di kegiatan ekstrakurikuler mereka akan mengalami sendiri manfaat Kerjasama melalui berbagai aktivitas tim.
  - b. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai medium pengembangan pengetahuan peserta. Ketika peserta belajar tentang kepemimpinan di kelas, mereka dapat lebih memahami konsep-konsep tersebut melalui pengalaman langsung dalam kegiatan ekstrakurikuler sebagai contoh akan memahami bahwa seorang pemimpin harus bertanggung jawab, berani, dan dapat dipercaya karena mereka

mempraktikkan kualitas-kualitas tersebut dalam kegiatan ekstrakurikuler.

- c. Kegiatan ekstrakurikuler membantu melatih kemampuan berfikir peserta dengan menyajikan materi yang menantang, seperti permainan, lomba, dan proyek tim, yang membutuhkan kemampuan berfikir peserta dalam menyelesaikan tugas atau masalah.

2. Keuntungan kegiatan ekstrakurikuler dalam aspek afektif:

- a. Membantu peserta membangun keterampilan interaksi sosial yang baik, serta membentuk sikap terhadap orang lain dan cara berkomunikasi yang efektif.
- b. Mengajarkan peserta pentingnya Kerjasama melalui interaksi yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Membentuk disiplin dan tanggung jawab peserta dengan menekankan pentingnya kehadiran tepat waktu, melaksanakan tugas sesuai dengan jadwal, dan terhadap aturan yang ditetapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- d. Mendorong perkembangan kemandirian peserta melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang mengurangi sikap bergantung dan kebergantungan pada orang lain.

e. Membangun keberanian peserta melalui keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat.

f. Meningkatkan perasaan empati, kasih saying, dan kedulian peserta melalui kerja sama dalam kelompok, membantu sesama, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

3. Keuntungan ekstrakurikuler dalam aspek psikomotorik (keterampilan) memberikan kesempatan bagi peserta untuk menemukan dan mengembangkan bakat mereka melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Menyediakan saluran bagi peserta untuk mengekspresikan minat mereka dan mengambangkan bakat mereka melalui partisipasi berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

**c. Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada**

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh peserta mulai dari kelas VII sampai kelas XI. Ini dikarenakan di lingkungan luar sekolah juga sangat banyak yang menggeluti olahraga bola voli sehingga peserta juga semangat mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler bola voli yaitu pada hari senin, rabu dan jumat. Sarana dan prasarana dari olahraga bola voli juga termasuk fasilitas yang baik dari lapangan voli sudah menggunakan bahan semen dan tiang voli

terbuat dari besi, Bola voli ada 16 buah, net, dan ada keranjang bola terbuat dari besi. Untuk pelatih ekstrakurikuler bola voli ada 2 orang yaitu guru olahraga dan pelatih dari luar lingkungan sekolah yang sudah cukup berpengalaman dalam mendampingi kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Program latihan hanya melaksanakan tekniknya saja dan tidak menggunakan variasi latihan sehingga peserta didik akan cepat jemu dan bosan dan juga peserta didik akan sulit untuk meningkatkan performa dalam permainan bola voli.

## 7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Siswa sekolah menengah pertama umumnya berusia antara 13 hingga 15 tahun, yang merupakan fase penting dalam perkembangan mereka, di mana mereka mulai mengalami transisi menuju remaja dan pembentukan jati diri. Menurut Sukintaka (2001, p. 21), masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa. Dalam konteks ini, siswa SMP bisa dikategorikan sebagai berada dalam tahap peralihan menuju remaja, yang juga sering disebut sebagai masa pubertas. Sebagaimana dikutip oleh Rumini (2006, p. 34), menjelaskan bahwa masa pubertas berlangsung selama empat tahun: dua tahun sebelum memasuki remaja dan dua tahun di dalam masa remaja itu sendiri. Untuk perempuan, usia pubertas dimulai antara 11 hingga 15 tahun, sementara untuk laki-laki dimulai antara 12 hingga 16 tahun. Dengan demikian, remaja secara umum mencakup

rentang usia dari sekitar 11 atau 12 tahun hingga 21 tahun, yang menunjukkan bahwa siswa SMP berada dalam kategori ini.

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik dari segi fisik maupun mental. Perubahan fisik sering kali terlihat dari pergeseran bentuk tubuh dari kanak-kanak ke bentuk tubuh yang lebih dewasa. Proses ini disertai dengan perubahan dalam sikap dan perilaku, terutama dalam interaksi sosial, di mana hubungan dengan teman sebaya, khususnya lawan jenis, menjadi semakin menonjol. Perubahan ini dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dan membangun hubungan sosial mereka.

Untuk memahami remaja secara lebih baik, penting dilakukan pembinaan yang menyeluruh. Dengan mempelajari seluk-beluk kejiwaan serta keinginan dan kebutuhan mereka, kita dapat lebih mengenali dan memahami karakteristik yang khas dari remaja. Selain itu, perlu ada upaya untuk mengembangkan aktivitas positif yang dapat menyalurkan bakat dan minat mereka. Dengan menyediakan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi minat dan potensi, diharapkan dapat tercipta generasi penerus bangsa yang berprestasi dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Pentingnya pengembangan ini juga berkaitan dengan usaha remaja dalam mencari identitas diri. Dalam proses tersebut, mereka sering kali

menghadapi berbagai tantangan, termasuk pengaruh buruk dari lingkungan sekitar yang dapat mengganggu perkembangan mereka. Oleh karena itu, dengan pendekatan yang tepat, kita dapat membantu remaja agar tidak terombang-ambing dalam pencarian identitas, terutama di tengah arus moralitas yang semakin menurun. Meningkatnya tindakan kriminal di kalangan remaja saat ini menjadi salah satu indikator bahwa ada banyak faktor eksternal yang dapat memengaruhi perilaku mereka. Dengan pembinaan yang baik dan pengembangan aktivitas positif, diharapkan remaja dapat melewati fase ini dengan baik dan menjadi individu yang berintegritas.

#### 8. Akurasi Passing Atas Bola Voli

Akurasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menempatkan suatu objek pada target tertentu (Haryono, 2008, p. 48). Wahjoedi (2011, p. 143) menyatakan bahwa akurasi juga mencakup kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk melakukan pengarahan yang tepat terhadap objek ke sasaran yang ditentukan. Hal ini berarti bahwa saat seseorang melakukan gerakan tertentu, seperti memukul bola dalam permainan tenis atau melakukan tembakan dalam sepak bola, akurasi menjadi faktor yang sangat penting. Keberhasilan dalam kedua olahraga ini sangat bergantung pada seberapa baik individu dapat mengontrol gerakan tubuh mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan kata lain, tanpa akurasi yang memadai, peluang

untuk mencapai tujuan dalam berbagai aktivitas olahraga akan sangat berkurang.

Suharno (1985, p. 35) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan individu untuk mengarahkan suatu gerakan menuju sasaran yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, ketepatan mencerminkan kesesuaian antara keinginan (apa yang diharapkan) dan kenyataan (hasil yang dicapai) terhadap sasaran tertentu. Ketepatan menjadi faktor kunci bagi seseorang dalam mencapai target yang ingin dicapai, karena semakin tinggi tingkat ketepatan, semakin besar kemungkinan individu untuk sukses dalam mencapai tujuannya. Selain itu, ketepatan juga berkaitan erat dengan keinginan seseorang untuk mengarahkan sasaran dengan maksud dan tujuan yang jelas. Dalam konteks olahraga, misalnya, kemampuan untuk melakukan gerakan dengan ketepatan tinggi sangat penting, baik dalam menembak bola, melempar, atau melakukan berbagai teknik lainnya. Dengan kata lain, tanpa ketepatan yang memadai, pencapaian tujuan dalam berbagai aktivitas fisik akan menjadi sulit, bahkan mungkin tidak mungkin untuk diwujudkan.

Akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli merupakan elemen krusial yang sangat mempengaruhi strategi dan keberhasilan tim. *Passing* atas yang tepat tidak hanya memungkinkan pengaturan serangan yang lebih baik, tetapi juga memperkuat koordinasi antar pemain. Dengan teknik yang

benar, pemain dapat mengirim bola ke posisi ideal bagi spiker, sehingga meningkatkan peluang untuk mencetak poin. Selain itu, komunikasi yang efektif dalam tim berperan penting dalam menciptakan akurasi tersebut; pemain yang saling memahami posisi dan rencana permainan cenderung dapat melakukan passing dengan lebih baik. Dalam konteks ini, teori keterampilan motorik menunjukkan bahwa latihan yang konsisten dapat meningkatkan kemampuan passing, di mana penguasaan teknik dan kondisi fisik sangat berpengaruh. Tim yang mampu mempertahankan akurasi tinggi dalam *passing* atas tidak hanya mengurangi risiko kesalahan, tetapi juga menciptakan suasana permainan yang lebih percaya diri dan terencana, yang pada akhirnya dapat meningkatkan peluang mereka untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2022) yang berjudul' Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dengan Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun Ajaran 2021" penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk latihan *passing* dalam permainan bola voli manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding dalam permainan bola voli. Metode penelitian ini menggunakan metode

*eksperiment*. Setelah data terkumpul, akan dilakukan analisis: (1) Analisis hipotesis I peningkatan hasil *passing* atas kelompok latihan *passing* atas berpasangan diperoleh *t* hitung sebesar 11,09 dan tabel sebesar 2,57 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dimana ( $11.09 > 2.57$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2021. (2) Analisis hipotesis II peningkatan hasil *passing* atas kelompok latihan *passing* atas ke dinding diperoleh *t* hitung sebesar 3.43 serta *t* tabel 2.57 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dimana ( $3.43 > 2.57$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2021. (3) Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh *t* hitung 0.11 serta *t* tabel sebesar 2.23 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) dimana ( $0,11 < 2.23$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi bentuk latihan *passing* atas berpasangan tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2021.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Martinus (2015) yang berjudul” Perbandingan Pengaruh Latihan Antara *Passing* Atas Berpasangan Dengan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Pada Peserta Kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan antara *passing* atas berpasangan dan *passing* atas ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment, dilakukan dalam 16 kali pertemuan ditambah tes awal dan tes akhir. Setelah data terkumpul kemudian di analisis; Untuk mengetahui apakah peningkatan dan perkembangan dari kedua kelompok tersebut mempunyai perbedaan yang berarti atau tidak, maka dilakukan analisis terhadap perbedaan peningkatannya dengan menggunakan uji t. Tabel menunjukkan bahwa, nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,28 sehingga  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis nol ( $t_{tabel}$  sebesar 2,10), sehingga hipotesis nol diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan: “Terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti dari .“Latihan *passing* atas ke dinding berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli peserta kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung” hasilnya terbukti dan dapat diterima secara signifikan. Hal ini dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,68 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 2,10. Diterimanya hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa, latihan *passing* atas ke dinding akan

memberikan beban berupa sasaran kepada atlet/pemain sehingga dapat meningkatkan kontrol dan melatih ketepatan hasil *passing* atas. Hipotesis ketiga yang diajukan yaitu: “Terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti dari kedua bentuk variasi latihan tersebut terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli peserta kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung,” hasil tidak terbukti atau ditolak secara signifikan. Hal ini dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 0,28 yang lebih kecil dari  $t_{tabel}$  sebesar 2,10. Dari hasil uji perbedaan pengaruh, ternyata menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti. Hasil pengujian tersebut menjelaskan bahwa kedua bentuk variasi latihan tersebut sama-sama berpengaruh secara berarti tetap terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Hal ini diduga disebabkan adanya bola voli peserta kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung, dengan kata lain kedua bentuk variasi latihan tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Setelah di analisis lalu disimpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti antara *passing* atas berpasangan dengan *passing* atas ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli, dengan kata lain kedua bentuk variasi latihan tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas permainan bola voli

### C. Kerangka Pikir

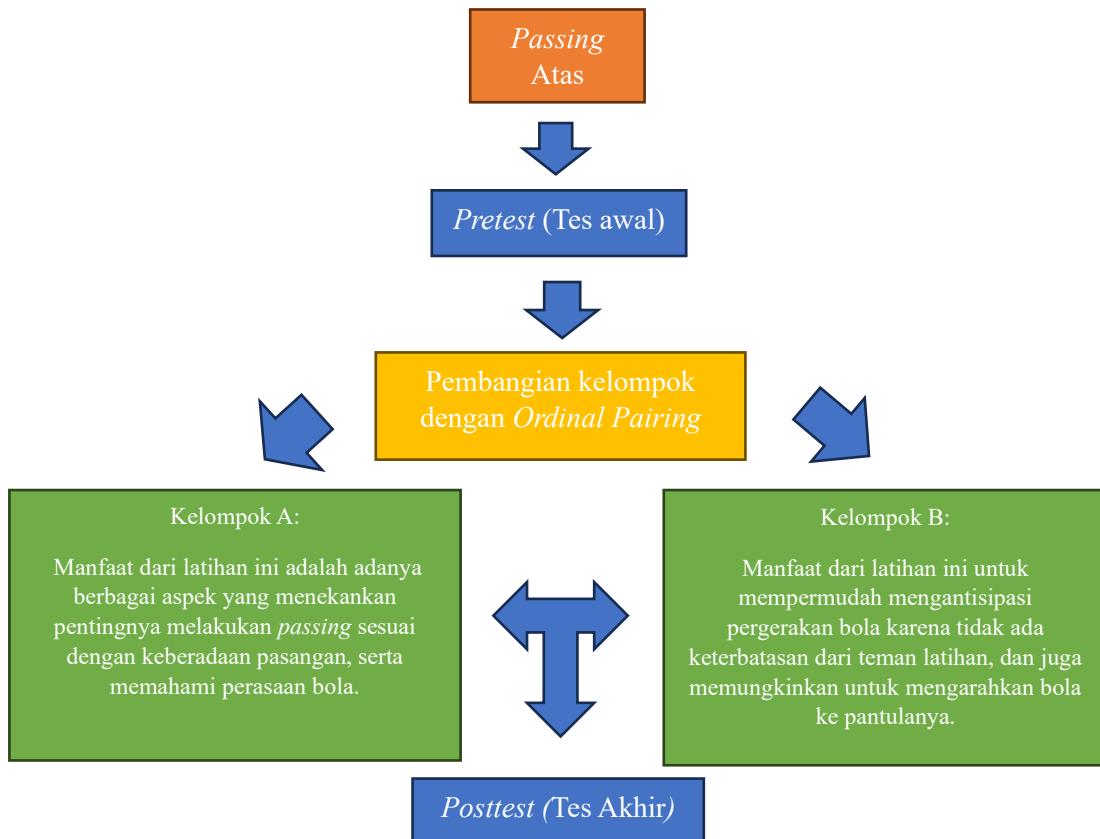
Banyak teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli, seperti *passing*, smash, service, dan block. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam bola voli, *passing* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, yang keduanya sangat penting. Latihan *passing* atas memiliki variasi, contohnya adalah latihan berpasangan dan latihan dengan dinding. Latihan dengan dinding melibatkan pemain memantulkan bola ke dinding dan mengembalikannya, sementara latihan berpasangan melibatkan dua pemain yang saling melakukan *passing* atas dengan presisi. Keuntungan latihan *passing* ke dinding adalah arah bolanya ditentukan sendiri sehingga baik tidaknya pengembalian bola tergantung dari arah atau tinggi rendahnya bola pada saat melakukan *passing* pertama karena sudut datang sama dengan sudut pantul. Siswa bisa melakukan *passing* atas sesuai dengan arah yang diinginkannya karena ia sendiri yang menentukan datangnya bola. Gerakan *passing* atas yang dilakukannya akan sesuai dengan gerakan pada waktu ia melakukan umpan. Dengan demikian siswa tersebut dapat melakukan *passing* atasnya secara berulang-ulang.

Kelemahan latihan *passing* ke dinding adalah jika siswa melakukan *passing* atas yang pertama salah, maka arah bolanya tidak kembali pada siswa tersebut. Hal ini akan berakibat pengulangan gerak *passing* atas yang dilakukannya kurang intensif. Siswa harus mengambil bola hasil pass nya yang arahnya tidak terarah kepada siswa, sehingga waktu aktif latihan siswa tersebut

tidak efektif. Salah satu keuntungan dari latihan passing atas berpasangan adalah siswa dapat melakukan passing atas sesuai dengan bola yang diterima dari temannya. Tinggi dan rendahnya bola, serta jarak antara siswa dan pasangannya, akan menyerupai situasi dalam permainan bola voli yang sesungguhnya. Dalam konteks ini, siswa secara tidak langsung berlatih untuk mengambil posisi yang bervariasi sesuai dengan ketinggian bola yang diberikan oleh pasangannya. Namun, kelemahan dari latihan ini adalah bahwa arah bola ditentukan oleh teman, sehingga jika pengembalian bola tidak tepat, aktivitas latihan menjadi kurang efektif. Dalam situasi ini, siswa mungkin tidak dapat melakukan gerakan passing atas secara berulang, karena bola yang diberikan oleh teman tidak dapat dijangkau. Selain itu, siswa yang sudah memiliki keterampilan passing yang baik bisa merasa jemu dan mengalami hambatan dalam peningkatan keterampilan mereka jika pasangan mereka kurang terampil. Sementara itu, latihan dengan dinding memberikan keleluasaan bagi pemain untuk menentukan arah bola karena pemain sendiri yang mengarahkannya. Namun, kelemahannya adalah jika *passing* pertama salah, bola tidak akan kembali kepada pemain, mengurangi intensitas pengulangan gerakan yang dilakukan. Dalam jenis latihan ini diduga ada pengaruh latihan passing atas dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing atas pada permainan bola voli. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:

Bagan kerangka pikir digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Kerangka Pikir



#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat dirumuskan hipotesis;

$H_0$ : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

$H_1$ : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas bola voli peserta

ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024

Ho<sub>2</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

Ha<sub>2</sub>: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

Ho<sub>3</sub>: Latihan *passing* atas menggunakan metode dinding tidak lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

Ha<sub>3</sub>: Latihan *passing* atas menggunakan metode dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.

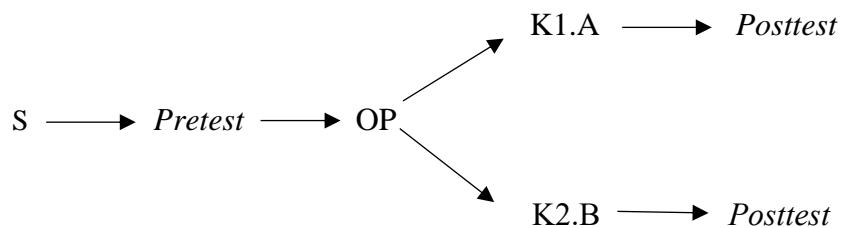
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode *pre-test* dan *post test*. Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Darmadi 2011, p. 175). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbandingan antara akurasi *passing* atas berpasangan dan akurasi *passing* atas ke dinding. Eksperimen merupakan kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan bukti-bukti yang ada hubungannya dengan hipotesis (Nugroho 2022, p. 20). Penelitian ini menggunakan desain “*Two Groups Pretest-posttest Design*”, Dimana ada pengujinya awal sebelum intervensi dan pengujian setelah intervensi. Hal ini memungkinkan yang lebih akurat karena memungkinkan perbandingan dengan kondisi sebelum intervensi. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. Rangka Intervensi



(Sumber: Sugiyono, 2011))

## Keterangan

S :Sampel

*Pretest* :Tes Awal

OP :Ordinal Pairing

K1.A :Kelompok Eksperimen 1.A

K2.B :Kelompok Eksperimen 2.B

Posttest :Tes Akhir

*Pretest* adalah suatu jenis pengukuran atau evaluasi yang dilakukan sebelum intervensi atau perlakuan dilakukan dalam suatu penelitian atau program. *Pre-test* bertujuan untuk mengumpulkan data baseline atau data awal tentang variabel-variabel yang diteliti sebelum perlakuan atau intervensi diberikan kepada subjek penelitian. *Post-test* adalah suatu jenis pengukuran atau evaluasi yang dilakukan setelah intervensi atau perlakuan dilakukan dalam suatu penelitian atau program. *Post-test* bertujuan untuk mengevaluasi efek atau dampak dari intervensi tersebut terhadap variabel-variabel yang diteliti. *Post-test* dilakukan untuk membandingkan kondisi atau tingkat variabel setelah intervensi dengan kondisi sebelum intervensi (seperti yang diukur melalui *pre-test*). Menurut Winarno (2009, p. 86) *pre-test post-test* design adalah suatu metode desain yang melibatkan pengukuran sekali sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sekali lagi setelah perlakuan (*post-test*). Hal ini memungkinkan perbandingan hasil perlakuan dengan kondisi sebelumnya, sehingga memberikan gambaran yang lebih akurat tentang efektivitas

perlakuan. Untuk lebih detailnya, desain ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Winarno (2013, p. 96) menjelaskan bahwa dalam penelitian, diperlukan alat untuk pengumpulan data yang disebut sebagai instrumen. Instrumen ini merupakan sarana yang digunakan untuk mengumpulkan data, seperti tes, yang akan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan dari instrumen tersebut adalah untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada yang beralamat di Jl Ahmad Yani KM 40 Desa Pandu Senjaya, kecamatan Pangkalan Lada, Kabupaten Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah. Waktu penelitian dilakukan pada bulan mei sampai bulan juni 2024. Pemberian treatment dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan dalam seminggu 3 kali yaitu hari senin, hari kamis, dan hari sabtu.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Pangkalan Lada yang berjumlah 16 peserta. Pembagian sample yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan *ordinal pairing*. Menurut Riyanto (2007) *ordinal pairing* merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelompokan sampel dengan system rangking. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B dan diberi latihan *passing* atas ke dinding.

Langkah-langkah untuk membagi data menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A (*passing* atas berpasangan) dan kelompok B (*passing* atas ke dinding), menggunakan ordinal pairing, dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Membuat Pasangan Nilai: Menggunakan fungsi ordinal pairing untuk mengaitkan setiap elemen dalam himpunan data dengan setiap elemen dalam himpunan data lainnya, membentuk pasangan nilai antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding.
2. Pembagian Menjadi Dua Kelompok: Setelah terbentuknya pasangan nilai, selanjutnya akan membagi pasangan-pasangan ini menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A (*passing* atas berpasangan) dan kelompok B (*passing* atas ke dinding), berdasarkan kriteria tertentu.
3. Penentuan Kriteria Pembagian: Tentukan kriteria yang akan digunakan untuk membagi pasangan-pasangan nilai menjadi dua kelompok A dan B. Dalam hal ini, kriteria pembagian dapat berupa jenis latihan *passing* atas yang dilakukan, yaitu berpasangan atau ke dinding.
4. Pembagian Data: Terapkan kriteria yang telah ditentukan untuk memisahkan pasangan-pasangan nilai menjadi dua kelompok A dan B. Pasangan nilai yang memenuhi kriteria untuk kelompok A akan dimasukkan ke dalam kelompok A (*passing* atas berpasangan), sedangkan sisanya dimasukkan ke dalam kelompok B (*passing* atas ke dinding).

5. Analisis Lanjutan: Setelah pembagian data dilakukan, dapat melakukan analisis lanjutan terhadap masing-masing kelompok A dan B sesuai dengan tujuan penelitian, seperti analisis perbandingan hasil atau evaluasi efektivitas latihan.

#### **D. Definisi Operasional**

Selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan latihan *passing* atas ke dinding dan berpasangan selama 16 pertemuan, dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Hasil dari perlakuan ini menunjukkan peningkatan keterampilan *passing* atas dari tingkat awal hingga tes akhir, di mana hasil tes akhir menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tes awal sebelum perlakuan. Pada tahap awal latihan, sebagian sampel belum mencapai hasil maksimal dalam tes keterampilan *passing* atas. Namun, latihan *passing* atas ke dinding dan berpasangan membantu meningkatkan keterampilan *passing* atas dengan membiasakan sampel melakukan gerakan yang diperlukan dalam tes keterampilan *passing* atas.. Setelah tahap perlakuan, dilakukan tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan tersebut, yang menunjukkan peningkatan yang jelas dalam keterampilan *passing* atas setelah perlakuan.

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding dalam konteks kemampuan peserta dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli. Variabel

bebasnya adalah dua jenis latihan tersebut. Sementara variable terikatnya adalah akurasi *passing* atas.

1. Latihan *passing* berpasangan: latihan *passing* atas bola voli dilakukan dengan menggunakan pasangan teman sendiri. Ini menunjukkan interaksi langsung antara dua orang dalam latihan teknik ini.
2. Latihan *passing* atas ke dinding : Latihan *passing* atas bola voli dilakukan dengan menggunakan dinding tembok sebagai permukaan untuk mengembalikan bola. Ini merupakan latihan yang melibatkan interaksi dengan dinding sebagai gantinya dari pasangan
3. Akurasi *passing* atas: Ini adalah kemampuan peserta untuk mengarahkan bola menggunakan teknik *passing* atas dengan tepat. Kemampuan ini diukur melalui tes khusus yang menguji keterampilan *passing* atas dalam konteks permainan bola voli.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Adip (2017) instrument penelitian adalah sarana yang dibuat dan dirancang mengikuti proses pengembangan instrument yang didasarkan pada teori serta kebutuhan khusus dari penelitian yang sedang dilakukan. Fungsinya untuk mengumpulkan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, intrumen penelitian dapat dianggap sebagai alat yang digunakan untuk menghimpun informasi yang diperlukan dalam konteks penelitian tersebut.

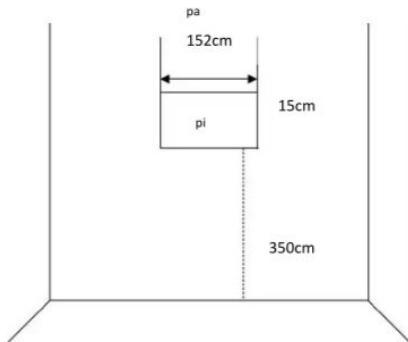
Instrumen yang diterapkan pada tahap awal (*pretest*) maupun tahap akhir (*posttest*) menggunakan tes *passing* atas yang berasal dari AAHPER. Instrumen yang diterapkan pada tahap awal (*pre-test*) maupun tahap akhir (*posttest*) menggunakan tes *passing* atas yang berasal dari AAHPER. AAHPER adalah singkatan dari *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*. Ini adalah sebuah organisasi profesional yang didedikasikan untuk memajukan kesehatan, pendidikan jasmani, rekreasi, dan tari di Amerika Serikat. AAHPER dapat menyelenggarakan program-program pelatihan atau menyediakan panduan teknis bagi guru, pelatih, atau pemain bola voli untuk mengajarkan atau meningkatkan keterampilan dasar seperti *passing* atas. Hal ini bisa mencakup teknik, strategi, latihan, atau metode pengajaran yang telah diuji coba dan direkomendasikan oleh organisasi tersebut untuk meningkatkan kualitas permainan atau pembelajaran bola voli. Instrumen ini memperoleh reputasi yang kuat dalam menilai kemampuan *passing* atas pada konteks penelitian ini. Panduan penggunaanya dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tes ini dibuat khusus untuk peserta SMP yang telah dimodifikasi dengan serangkaian uji coba berikut: Menggunakan teknik *passing* atas, peserta diminta untuk memantulkan bola ke tembok selama satu menit. Tujuannya adalah agar bola dapat melewati garis batas yang ditentukan, yaitu sekitar 350 sentimeter dari pusat, dengan lebar sekitar 5 kaki atau 152 sentimeter.

Alat-alat yang digunakan dalam Tes antara lain:

1. bola voli
2. *Stopwatch*
3. Blangko Skor tes
4. Alat tulis
5. Tembok sasaran

Gambar 9. Sasaran tembok untuk Tes *Passing Atas*



(Sumber: Suharno (1980, pp. 67-68))

Dalam proses pengumpulan data dengan memantulkan bola ke tembok yang telah sesuai dengan tes AAHPER *face wall volleyball*, hal yang paling penting adalah mencapai target setidaknya sejajar dengan tinggi net dalam permainan bola voli yang resmi, baik untuk peserta perempuan maupun laki-laki. Dalam tes ini, para peserta diminta untuk memantulkan bola ke tembok selama satu menit menggunakan teknik *passing* atas sesuai dengan aturan yang ditetapkan dan mencapai target yang telah ditentukan. Target tersebut memiliki

tinggi 260 cm untuk peserta laki-laki dan lebar 150 cm, sesuai dengan standar tinggi net pada tingkat SMP. Tujuannya adalah agar peserta dapat menguasai teknik memasukkan bola melalui net saat bermain. Satuannya adalah jumlah *passing* atas yang dilakukan selama satu menit. Peralatan yang digunakan mencakup 2 bola voli, stopwatch, peluit, blanko, alat tulis, dan tembok sasaran.

Cara pelaksanaannya adalah peserta tes berdiri menghadap tembok dengan bola voli di tangan. Setelah aba-aba peluit sebagai tanda mulai, peserta mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul dari tembok harus dipukul menuju area target, menggunakan teknik *passing* atas. Penilai menghitung setiap bola yang mencapai target dengan benar. Jika bola terlepas, peserta dapat mengambilnya dan melanjutkan melempar hingga waktu tes habis, yaitu selama 60 detik, hingga peluit berbunyi menandakan tes selesai.

Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap bola yang memantul ke tembok dan berhasil mencapai target sesuai aturan permainan serta mengenai garis batas area target. Skor total tes adalah jumlah skor yang diperoleh selama 60 detik. Tes ini hanya diberikan 2 kali kesempatan, dan setiap bola yang dilemparkan ke tembok akan dinilai.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum memasuki tahap pengujian hipotesis, suatu penelitian memerlukan langkah awal yang disebut persyaratan. Proses ini bertujuan untuk

mengevaluasi data hasil pengukuran yang terkait dengan penelitian tersebut, dengan tujuan untuk memperbaiki analisis yang akan dilakukan. Dalam konteks penelitian ini, fokusnya adalah pada pengujian normalitas dan homogenitas data. Sebelum melangkah lebih jauh ke tahap uji-t, peneliti harus memastikan bahwa data yang akan dianalisis memiliki distribusi yang mendekati normal. Serta bahwa variasinya homogen di seluruh kelompok data. Beberapa prosedur statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis mengacu pada buku Sudjana (2002), seperti uji-t normalitas dan uji homogenitas. Oleh karena itu, langkah-langkah uji normalitas dan homogenitas menjadi persyaratan penting sebelum melakukan analisis lebih lanjut.

## **G. Uji Normalitas dan Homogenitas**

### **1. Uji Normalitas**

Uji Normalitas adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam konteks penelitian, uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan dari pre-test dan post-test memiliki distribusi yang mendekati normal atau tidak. Jika data tersebut terdistribusi normal, maka analisis statistik yang mengandalkan asumsi distribusi normal dapat digunakan dengan lebih valid. Uji normalitas sebenarnya adalah proses untuk mengevaluasi apakah distribusi data yang dianalisis mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Metode pengujian yang digunakan bergantung

pada jenis variable yang sedang diolah. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan tes kolmogorov-smirnov dengan bantuan perangkat lunak SPSS 20.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah variasi (varians) antara dua atau lebih kelompok atau perlakuan sama atau tidak. Dalam konteks penelitian, uji homogenitas seringkali dilakukan sebelum dilakukan analisis lanjutan, seperti uji-t atau analisis varian (ANOVA), untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang dibandingkan memiliki varian yang serupa. Ini penting karena asumsi homogenitas varian perlu terpenuhi agar hasil analisis statistik menjadi valid. Jika tidak terdapat homogenitas varian, maka ada risiko bahwa hasil analisis statistik tidak dapat diandalkan. Selain melakukan pengujian terhadap sebaran nilai yang akan dianalisi, penting juga untuk menguji homogenitas agar dapat memastikan bahwa kelompok- kelompok yang menjadi sampel berasal dari populasi yang memiliki tingkat homogen. Homogenitas ini di evaluasi melalui uji f yang dilakukan pada data pre-test dan posttest. Dengan menggunakan program SPSS 20.

### 3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk mengambil keputusan tentang kebenaran suatu pernyataan atau hipotesis berdasarkan bukti-bukti data yang dikumpulkan dari sampel. Hipotesis tersebut biasanya terdiri dari dua bagian: hipotesis nol (*null hypothesis*) dan hipotesis alternatif (*alternative hypothesis*). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t dengan menggunakan program SPSS 20, dimana dilakukan perbandingan antar kelompok 1 dan kelompok 2. Jika nilai t yang dihitung lebih kecil dari nilai t yang tercantum dalam table, maka hipotesis nol ditolak. Namun nilai t yang dihitung lebih besar daripada nilai t yang dihitung lebih besar daripada nilai t table dan nilai signifikan p, 0,05, maka hipotesis alternatif diterima.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian tentang perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada Tahun ajaran 2023/2024 dapat di deskripsikan sebagai berikut:

##### 1. Hasil *Pretest* dan *posttest* kelompok latihan *passing* atas berpasangan

Berikut adalah hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *passing* atas berpasangan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada Tahun ajaran 2023/2024

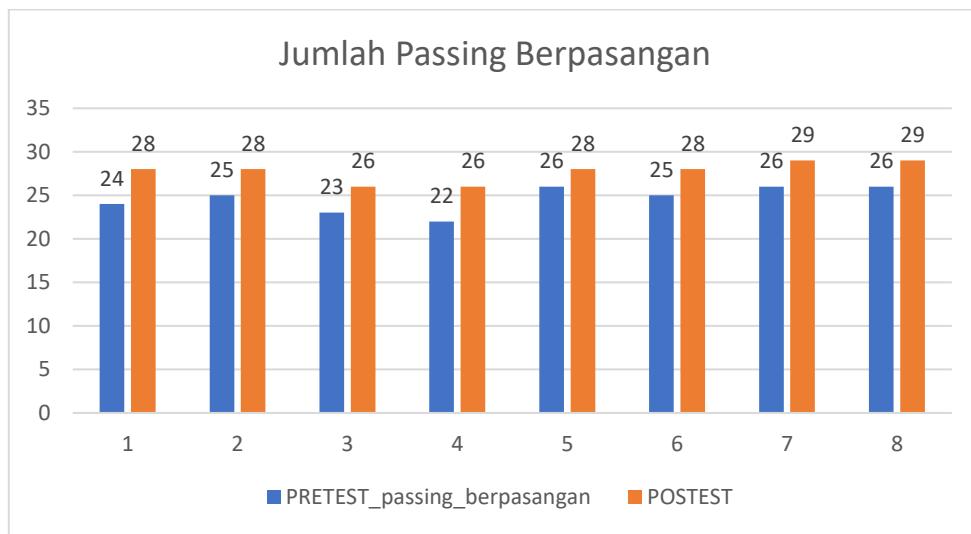
NO	NAMA	PRETEST	POSTEST	SELISIH
1	Radit	24	28	4
2	Reva	25	28	3
3	Muafa	23	26	3
4	Roland	22	26	4
5	Kukuh	26	28	2
6	Acmad	25	28	3
7	Bagus	26	29	4
8	Rauf	26	29	3

Berikut hasil analisis statistic tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada kelompok latihan *passing* atas berpasangan:

Statistik *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	8	8
<i>Mean</i>	24.625	27.75
<i>Median</i>	25	28
<i>Mode</i>	26	28
<i>Std. Deviation</i>	1.505941	1.164965
<i>Minimum</i>	22	26
<i>Maximum</i>	26	29
<i>Sum</i>	197	222

Berdasarkan informasi yang terdapat dalam tabel tersebut, terlihat bahwa terdapat data mengenai tingkat akurasi *passing* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan latihan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada pada tahun pelajaran 2023/2024. Data ini khususnya mengacu pada kelompok latihan yang fokus pada teknik *passing* atas berpasangan. Hasil dari penelitian ini dapat dijelaskan secara grafis atau dalam bentuk gambar untuk memudahkan pemahaman mengenai perubahan akurasi *passing* yang terjadi setelah pelatihan dilakukan.



Berdasarkan visualisasi yang disediakan dalam diagram, dapat disimpulkan bahwa sebelum peserta ekstrakurikuler bola voli menjalani latihan *passing* atas berpasangan sebanyak 16 kali pertemuan, rata-rata akurasi *passing* atas pada tahap *pretest* adalah 24,625. Namun, setelah mengikuti latihan tersebut, terjadi peningkatan yang signifikan dalam akurasi mereka, mencapai angka 27,75 pada tahap *posttest*. Data ini menunjukkan bahwa program latihan tersebut berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan teknis peserta dalam melakukan *passing* atas, yang dijelaskan dengan jelas melalui grafik yang disajikan. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas dari metode latihan yang diberikan dalam meningkatkan performa mereka dalam konteks spesifik latihan *passing* atas berpasangan.

2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok latihan *passing* atas ke dinding.

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
8	Aditiya	27	31	4
1	Arif	27	30	3
4	Benediktus	32	35	3
3	Galih	30	35	5
7	Jofan	26	29	3
2	Kefas	30	35	5
6	rangga	27	31	4
5	Saprianus	26	31	5

Berikut hasil analisis statistic tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada kelompok latihan *passing* atas ke dinding/tembok:

Statistik *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *passing* atas ke dinding peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	8	8
<i>Mean</i>	28.125	32.125
<i>Median</i>	27	31
<i>Mode</i>	27	35
<i>Std. Deviation</i>	2.232071	2.474874
<i>Minimum</i>	26	29
<i>Maximum</i>	32	35
<i>Sum</i>	225	257

Berdasarkan informasi yang terdapat dalam tabel tersebut, terlihat bahwa terdapat data mengenai tingkat akurasi *passing* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan latihan pada peserta ekstrakurikuler bola voli

di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada pada tahun pelajaran 2023/2024. Data ini khususnya mengacu pada kelompok latihan yang fokus pada teknik *passing* atas ke dinding. Hasil dari penelitian ini dapat dijelaskan secara grafis atau dalam bentuk gambar untuk memudahkan pemahaman mengenai perubahan akurasi *passing* yang terjadi setelah pelatihan dilakukan

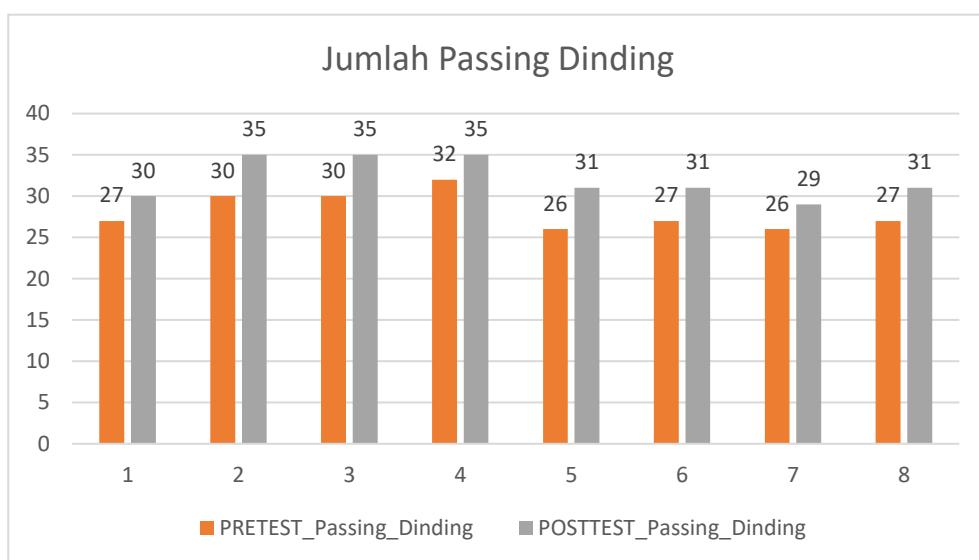


Diagram yang tersedia menunjukkan bahwa sebelum peserta menjalani latihan *passing* atas ke dinding sebanyak 16 kali pertemuan, rata-rata akurasi *passing* atas pada tahap *pretest* adalah 28.125. Setelah proses latihan tersebut, terjadi peningkatan yang mencolok dimana akurasi tersebut meningkat menjadi 32.125 pada tahap *posttest*. Data ini menunjukkan bahwa program latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan *passing* atas ke dinding, seperti yang tergambar dalam visualisasi yang disediakan. Peningkatan ini mencerminkan hasil dari upaya latihan yang

dijalani dalam meningkatkan performa mereka dalam aspek teknis spesifik yang dipelajari selama latihan *passing* atas ke dinding.

## **B. Hasil Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang penting untuk menilai apakah distribusi dari suatu variabel dalam penelitian mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Tujuan utama dari uji normalitas adalah untuk memverifikasi asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik, di mana keberadaan distribusi normal sering kali diasumsikan. Salah satu metode yang umum digunakan untuk menguji normalitas adalah uji Kolmogorov-Smirnov, yang menghasilkan nilai Z dan dapat diinterpretasikan menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS Versi 20 dari IBM. Hasil dari uji normalitas ini, yang mencerminkan sejauh mana data mengikuti distribusi normal, umumnya disajikan dalam bentuk tabel yang menampilkan nilai-nilai statistik yang relevan. Informasi ini penting karena dapat mempengaruhi pemilihan metode analisis statistik yang tepat.

Tabel 4. Uji Normalitas

Uji Normalitas	Pretest	Posttest
Passing atas berpasangan	0,156	0,132
Passing atas ke dinding	0,080	0,142
Taraf Signifikansi	0,05	0,05
Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan hasil yang tercantum dalam tabel, ditemukan bahwa nilai  $p$  (*Sig.*) lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diamati memiliki sebaran yang memenuhi syarat distribusi normal. Oleh karena itu, asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik terpenuhi, sehingga data dapat diproses lebih lanjut dengan menggunakan metode analisis yang relevan.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah variasi (variansi) dari sampel-sampel yang diambil dari populasi memiliki tingkat keseragaman yang serupa. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengevaluasi apakah sampel-sampel tersebut memiliki perbedaan yang signifikan dalam variasi, yang dapat mempengaruhi validitas analisis statistik selanjutnya. Kriteria atau aturan homogenitas dalam uji ini ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*). Secara umum, jika nilai  $p > 0,05$ , maka uji homogenitas menyimpulkan bahwa variasi antar sampel tidak berbeda secara signifikan, dan oleh karena itu, sampel-sampel tersebut dapat dianggap homogen. Sebaliknya, jika nilai  $p < 0,05$ , uji homogenitas

menyatakan bahwa variasi antar sampel berbeda secara signifikan, dan konsistensi dalam variasi tidak dapat dianggap terpenuhi. Hasil uji homogenitas dari penelitian ini tersedia dalam Tabel yang terlampir, yang menunjukkan kesimpulan mengenai konsistensi variasi dari sampel-sampel yang dianalisis.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene statistik	df1	df2	Sig	keterangan
<i>passing ke dinding</i>	1.250	2	5	0.363	homogern
<i>passing berpasangan</i>	.000	2	5	1.000	homogen

Hasil dari uji Homogenitas Varians untuk nilai *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa data bersifat homogen. Hal ini dapat disimpulkan karena nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh lebih besar daripada nilai ambang signifikansi yang umumnya digunakan, yaitu 0,05. Nilai *p* yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam variasi antara kelompok *pre-test* dan *post-test*.

Uji homogenitas tersebut menegaskan bahwa variasi dari kedua kelompok data tersebut konsisten, sehingga tidak ada alasan untuk menolak asumsi homogenitas dalam analisis statistik yang akan dilakukan.

Dengan kata lain, data *pre-test* dan *post-test* dapat dianggap homogen berdasarkan kriteria statistik yang relevan. Oleh karena itu, hasil uji homogenitas ini memenuhi syarat untuk melanjutkan analisis lebih lanjut terkait dengan perbandingan atau perubahan antara *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini.

### **C. Hasil Uji Hipotesis**

Dalam rangka menguji hipotesis dalam penelitian ini, dilakukan analisis menggunakan dua teknik statistik, yaitu paired t test untuk membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama, serta independent t test untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok yang berbeda. Analisis statistik ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 20. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis:

1. Perbandingan Antara *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Hipotesis Pertama “Adakah pengaruh signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada” Penelitian dianggap memiliki signifikansi statistik jika nilai dari uji t yang dihitung ( $t_{\text{hitung}}$ ) melebihi nilai kritis dari uji t tabel yang sesuai dan jika nilai signifikansi (*sig*) kurang dari 0.05 ( $Sig <$

0.05). Hal ini menandakan bahwa perbedaan atau hubungan yang diamati dalam penelitian tersebut tidak terjadi secara kebetulan belaka, melainkan secara signifikan berdasarkan kriteria statistik yang telah ditetapkan. Hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji t tes kelompok latihan *passing* atas berpasangan

Kelompok	rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		<i>t tabel</i>	<i>t hitung</i>	sig. (2tailed)	<i>Mean Defference</i>	presentase
<i>Pretest</i>	24.6250	2.365	13.093	0.000	3.50000	12.7%
<i>Posttest</i>	27.7500				4.37500	

Dari hasil uji *paired sample test* dilihat bahwa  $t$  hitung =13.093> $t$  tabel = 2,365 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Adakah pengaruh signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada” diterima.

## 2. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Atas Kelompok Latihan Passing Ke Dinding

Hipotesis Kedua “Adakah pengaruh signifikan latihan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada” Penelitian dianggap memiliki signifikansi statistik jika nilai dari uji t yang dihitung ( $t_{hitung}$ ) melebihi nilai kritis dari uji  $t_{tabel}$  yang sesuai dan jika nilai signifikansi ( $sig.$ ) kurang dari 0.05 ( $Sig. < 0.05$ ). Hal ini menandakan bahwa perbedaan atau hubungan yang diamati dalam penelitian tersebut tidak terjadi secara kebetulan belaka, melainkan secara signifikan berdasarkan kriteria statistik yang telah ditetapkan. Hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji t tes kelompok latihan *passing* atas ke dinding

Kelompok	rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		$t_{tabel}$	$t_{hitung}$	$sig.$ (2tailed)	selisih	presentase
<i>Pretest</i>	28.1250	2.365	12.220	0.000	4.0000	14.22%
<i>Posttest</i>	32.1250					

Berdasarkan hasil uji-t, dapat diamati bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah 12,220 sementara nilai  $t_{tabel}$  untuk derajat kebebasan (df) 7 dan tingkat signifikansi 0,05 adalah 2,365. Selain itu, nilai signifikansi p yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai  $t_{hitung}$  12,220 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  2,365 dan

nilai signifikansi  $p$  0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa "Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada" dapat diterima.

### 3. Perbandingan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan A dan B

Hipotesis ketiga, berbunyi' latihan *passing* atas ke dinding memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *passing* atas berpasangan dalam meningkatkan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada dapat dipahami dengan melihat perbedaan rata-rata antara kelompok A (latihan *passing* atas ke dinding) dan kelompok B (latihan *passing* atas berpasangan). Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Uji t selisih kelompok A dan B

Kelompok	Presentase	<i>t-test for equality of means</i>			
		<i>t</i> tabel	<i>t</i> hitung	<i>sig.</i> (2tailed)	Selisih
latihan <i>passing</i> atas berpasangan	12.7%	2.198	3.667	0.045	0.87500
latihan <i>passing</i> atas ke dinding	14.22%				

Berdasarkan hasil uji t yang tercantum dalam tabel, dapat dilihat bahwa nilai *t* <sub>hitung</sub> adalah 3,667, melebihi nilai *t* <sub>tabel</sub> yang sebesar 2,198. Selain itu, nilai signifikansi ( $p$ ) yang diperoleh adalah 0,045, yang jauh lebih

kecil dari nilai ambang signifikansi yang umumnya digunakan, yaitu  $<0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara dua kondisi yang dibandingkan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 0,87500 pada skala selisih postest antara kelompok latihan *passing* atas ke dinding dengan kelompok latihan *passing* atas berpasangan. Persentase peningkatan ini mencapai 14,22%, yang menunjukkan bahwa metode latihan *passing* atas ke dinding lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* atas bagi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada” hipotesis diterima.

#### **D. Pembahasan**

*Passing* merupakan teknik dasar paling awal yang diajarkan bagi anak-atas anak sekolah. *Passing* atas dilakukan dengan menggunakan kedua jari tangan untuk dioperkan atau dimainkan dilapangan permainan sendiri. Pola gerakan teknik *passing* atas melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan, antara lain: posisi kaki, posisi badan, dan gerak lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* atas yang tidak dapat dipisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* atas yang baik dan sempurna.

Permainan bola voli diharapkan dapat membina bakat, minat dan keterampilan siswa sehingga dapat memunculkan atlit yang berbakat dan berprestasi. Dari hasil latihan dan pengamatan guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli, ada beberapa siswa yang berbakat dalam bermain bola voli. Maka dari itu diperlukan adanya variasi-variasi latihan yang bisa menambah kemampuan serta siswa tidak merasa jemu dalam mengikuti latihan bola voli.

Hasil penelitian mengenai perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* ke dinding dalam meningkatkan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada akan diuraikan secara rinci sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi dalam melakukan *passing* atas bagi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Setelah dilakukan latihan ini, tercatat bahwa efektivitas peningkatan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada 12,7%. Latihan ini melibatkan pasangan pemain yang bekerja sama untuk mencegah bola jatuh dan mempertahankan kontrol atas pantulan bola dengan baik. Pada awal latihan, mereka berdiri berhadapan satu sama lain, melakukan umpan, dan secara berulang-ulang melakukan *passing* atas sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan.

Salah satu keuntungan utama dari latihan *passing* berpasangan adalah bahwa siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan *passing* atas, sesuai dengan arah dan kecepatan bola yang dikirim oleh pasangan mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengasah keterampilan dalam situasi yang menyerupai kondisi sebenarnya saat bermain bola voli.

Namun, terdapat juga kelemahan dalam metode latihan ini, yaitu ketergantungan pada pasangan dalam menentukan arah bola. Jika pasangan melakukan kesalahan dalam mengembalikan bola, hal ini dapat mengurangi efektivitas latihan dan menghambat perkembangan siswa yang telah memiliki keterampilan tinggi dalam melakukan *passing* atas. Variasi latihan *passing* berpasangan dalam penelitian ini meliputi berbagai jarak antara pasangan, dimulai dari jarak yang pendek hingga jarak yang lebih jauh (2-5 meter). Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar teknik-teknik dasar *passing*, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk memprediksi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi permainan secara real-time. Secara keseluruhan, latihan *passing* berpasangan menawarkan pendekatan yang berharga untuk meningkatkan keterampilan teknis dan taktis dalam bola voli, meskipun perlu memperhatikan tantangan yang mungkin muncul dalam interaksi antar pasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* atas ke dinding berpengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada pada tahun ajaran 2018/2019. Setelah diberikan latihan, akurasi peserta mengalami peningkatan sebesar 14,22%. Teknik *passing* atas ini dilakukan menggunakan kedua jari tangan untuk mengoper bola, dan melibatkan beberapa aspek penting, seperti posisi kaki, posisi badan, dan gerakan lanjutan yang harus dilakukan secara terintegrasi untuk mencapai kualitas yang baik.

Keuntungan dari latihan *passing* ke dinding adalah siswa dapat menentukan arah bola, sehingga keberhasilan pengembalian tergantung pada sudut dan tinggi saat melakukan *passing*. Dengan cara ini, siswa dapat berlatih secara berulang-ulang sesuai dengan gerakan yang diinginkan, sehingga meningkatkan keterampilan mereka secara efektif. Pengulangan gerakan ini membantu siswa memperbaiki teknik mereka dan menjadi lebih terbiasa dengan pola gerakan yang tepat. Namun, terdapat kelemahan dalam latihan ini. Jika siswa melakukan *passing* pertama dengan salah, bola tidak akan kembali dengan baik, yang mengurangi efektivitas latihan. Siswa harus mengambil bola yang tidak terarah, sehingga waktu yang dihabiskan untuk latihan menjadi kurang optimal. Hal ini dapat mengganggu fokus siswa dan mengurangi intensitas latihan yang seharusnya bermanfaat bagi perkembangan keterampilan mereka.

Berdasarkan hasil analisis, latihan *passing* atas ke dinding terbukti lebih efektif dibandingkan dengan latihan *passing* atas berpasangan dalam meningkatkan akurasi *passing* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Dengan peningkatan akurasi sebesar 14,22% pada kelompok yang menggunakan metode *passing* ke dinding, hal ini menunjukkan bahwa metode tersebut dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pengembangan keterampilan dasar voli, khususnya teknik *passing* atas.

Latihan *passing* ke dinding memungkinkan siswa untuk lebih fokus pada aspek teknis tanpa terpengaruh oleh faktor eksternal, seperti kerjasama dengan pasangan. Siswa dapat secara mandiri mengatur sudut dan kekuatan *passing*, sehingga latihan ini dapat diulang sesuai kebutuhan dan tingkat kemampuan masing-masing siswa. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengoreksi kesalahan secara langsung, karena mereka dapat melihat hasil *passing* mereka dalam waktu nyata, meningkatkan pembelajaran dan pemahaman teknik.

Di sisi lain, latihan *passing* berpasangan meskipun juga bermanfaat, sering kali bergantung pada kemampuan dan konsistensi partner. Hal ini bisa menyebabkan ketidakpastian dalam pengembalian bola, yang pada gilirannya dapat mengganggu fokus siswa. Dengan demikian, penggunaan metode latihan yang lebih mandiri, seperti *passing* ke dinding, dapat menjadi alternatif yang lebih unggul untuk meningkatkan akurasi dan kepercayaan

diri siswa dalam permainan bola voli. Ke depannya, penting untuk mempertimbangkan implementasi metode ini secara rutin dalam program ekstrakurikuler, agar siswa dapat memaksimalkan perkembangan keterampilan mereka. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Atmoko (2019) Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli Di SMA Negeri 2 Purbalingga Tahun 2018/2019. Latihan passing atas ke dinding lebih baik daripada latihan passing atas berpasangan terhadap akurasi passing atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t$  hitung  $3,250 > t$  tabel  $= 2,120$  dan  $\text{sig, } 0,005 < 0,05$ .

## **E. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan baik, masih terdapat beberapa keterbatasan, antara lain:

- a. Aktivitas fisik dan psikologis siswa di luar latihan tidak dapat dimonitor oleh peneliti, sehingga peneliti tidak dapat mengetahui faktor-faktor yang mungkin mendukung peningkatan kemampuan.
- b. Kondisi cuaca yang tidak menentu kadang-kadang mengganggu pelaksanaan perlakuan.

- c. Selama pengujian *passing* atas, beberapa siswa dalam kondisi kurang sehat, yang berdampak pada hasil yang tidak maksimal.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Hasil uji *t* diperoleh nilai *t* <sub>hitung</sub> sebesar (13,093) > *t*  <sub>tabel</sub> (2,2365), sedangkan nilai *p* (0,000) < 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Hasil uji *t* diperoleh nilai *t* <sub>hitung</sub> sebesar 12,220 > *t*  <sub>tabel</sub> (2,365), sedangkan nilai *p* (0,000) < 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pangkalan Lada tahun ajaran 2023/2024
3. Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di

SMP Negeri 1 Pangkalan Lada. Dengan Perbandingan Presentase *passing* berpasangan 12,7% dan *passing* atas ke dinding 14,22%.

## **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi:

- a. Mendorong pelatih dan guru untuk mengimplementasikan latihan *passing* atas yang dipantulkan ke dinding sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.
- b. Meningkatkan motivasi siswa dalam mengasah kemampuan *passing* atas bola voli melalui latihan tersebut.
- c. Menjadi dasar untuk pengembangan ilmu keolahragaan di masa depan sesuai dengan temuan penelitian ini.

## **C. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pelatih dan pengajar bola voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan *passing* atas ke dinding secara rutin dalam program ekstrakurikuler. Dengan memberikan waktu latihan yang cukup untuk metode ini, siswa dapat lebih meningkatkan keterampilan teknis mereka. Selain itu, penting bagi pengajar untuk memberikan bimbingan yang tepat dan umpan balik

konstruktif selama sesi latihan, guna membantu siswa memahami dan memperbaiki teknik mereka.

Dianjurkan juga untuk melakukan variasi dalam latihan, seperti mengubah jarak atau sudut dinding, untuk menjaga minat siswa dan menghadirkan tantangan baru dalam latihan. Dengan demikian, diharapkan siswa tidak hanya dapat meningkatkan akurasi *passing*, tetapi juga mendapatkan pengalaman yang lebih menyenangkan dan produktif dalam berlatih bola voli. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi metode latihan lain yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dan performa dalam permainan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., dkk. (2023). *Hubungan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Peserta Sekolah Dasar*. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(2), 548–553.
- Adib, H. S. (2017). *Teknik pengembangan instrumen penelitian ilmiah di perguruan tinggi keagamaan islam*. In Prosiding Seminar Nasional & Internasional.
- Affandy, S. (2017). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dribbling Dan Passing Sepakbola (Studi pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sooko Mojokerto)*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 5(3), 496-500.
- Ali Yusmar. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Peserta Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*, 1(1), 143-153.
- Amalia,dkk. (2020). *Perancangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android*. Jurnal Kelitabangan, 8(3).221-236.
- Aqib, Z., & Sujak. (2011). *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Yrama Widya.
- Arisman, A. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Keterampilan Memanah*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2(1), 150-157.
- Asnaldi, A. (2020). *Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli melalui Media Pembelajaran menggunakan Alat Bantu*. Journal of Physical and Outdoor Education, 2(1), 23-35.
- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar Bermain Bola Voli*. Pionir Jaya
- Bompa. Tudor O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Cahyandaru, H. (2016). *Pengaruh Keaktifan Peserta Dalam Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Peserta Kelas XI MAN Yogyakarta II*. Skripsi: FT Universitas Negeri Yogyakarta.

- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). *Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020*. 7(1).
- Duhe, E. D. P. (2020). *Latihan Fisik Untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli*. Jambura Journal of Sports Coaching, 2(1), 18-25.
- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hadi, A. N., & 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(02), 45-52.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Hambali, M., & Yulianti, E. (2018). *Ekstrakurikuler keagamaan terhadap pembentukan karakter religius peserta didik di kota majapahit*. PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan, 5(2), 193-208.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryono, S. (2008). Tes pengukuran olahraga. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hasyim, A. H., Siregar, A., & Nugroho, A. (2022). *Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Dengan Latihan Passing Atas Ke Dinding Terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Swasta Teladan Medan Tahun Ajaran 2021*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 10(1), 15-20.
- Hidayat Wahyu, (2010). *Study Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pada Peserta Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp 8 Surakarta Tahun 2010*. Universitas Sebelas Maret Surakarta ; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

- Hidayat, Y., & Hambali, S. (2019). *Peranan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Motivasi Belajar Peserta dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 59-65.
- Husairi, Achsan. 2008. *Manajemen Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Depok: CV Arya Duta
- Ilham, I., Oktadinata, A., & Idman, I. (2019). *Analisis Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh*. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 56–67.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021, November). *Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli*. In Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) (Vol. 4, No. 1).
- Jannah, N. (2015). *Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau*. *Jurnal mahapeserta BK An-nur*, 1(1), 34-43.
- Juanidi, S., & Harmono, S. (2015). *Servis melompat Bola voli pada final proliga tahun 2015 di Yogyakarta*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 114-123
- Jubri, J., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). *Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli DI SMKN 1 Kamal*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Juniardi, A. & RednO, R. (2019). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli dengan Menggunakan Permaianan 3 On 3 pada Kelas VII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1). 46-50.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli*. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177.
- Khotimah, N. (2020). *Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Peserta SMPN 4 Tapung Hilir*. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16-20.
- Kisner, C. & Colby, LA., (2007). *Therapeutic Exercise Foundation and Technique*. Philadelphia: F.A. Davis Company

- Kleinmann, Theo. (2012). *Bola Voli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Kumalasari, H. (2017). *Kemampuan Menyerang Dengan Smash Atlet Bola Voli Putri Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pekan Olahraga Pelajar Wilayah 2016 Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri kleiyogyakarta.
- Kusuma, L. S. W. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepak Bola Ekacita FC. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 80-83.
- Lubis, Johansyah. (2013). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Manik, M. E. (2020). The Influence of Teaching Style and Student Perception on the Outcomes of *Passing* Learning in The Volly Ball Game in SMP Negeri 4 Laguboti. 221–223.
- Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan metode permainan dalam meningkatkan teknik *passing* bawah bola voli peserta sekolah dasar. *PANDU: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*, 1(2), 58-63.
- Milsydayu, A., & Kurniawan , F. (2015 ). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung : Alfabeta .
- Moyna N.M. 2001. *Principles of Exercise Training For Physicians, In Exercise and Sports Cardiology*. Editor: Thompson P.D., McGraw- Hill Companies, Inc.
- Muhammad, D. (2022). Survei Minat Peserta Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kapuas Hulu (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Mukhlisin, Sumarna, C. (2018). Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Peserta di Kelas XI MAN 2 Kabupaten Cirebon. *Jurnal Edueksos*, Vol. 7(1), p. 63-76.
- Mulyadi, Dwi Yulia Nur, and Endang Pratiwi. 2020. Pembelajaran Bola Voli. Semarang: Bening media.
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Bolavoli Di Smk Al Huda Wajak Malang. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 42–47.

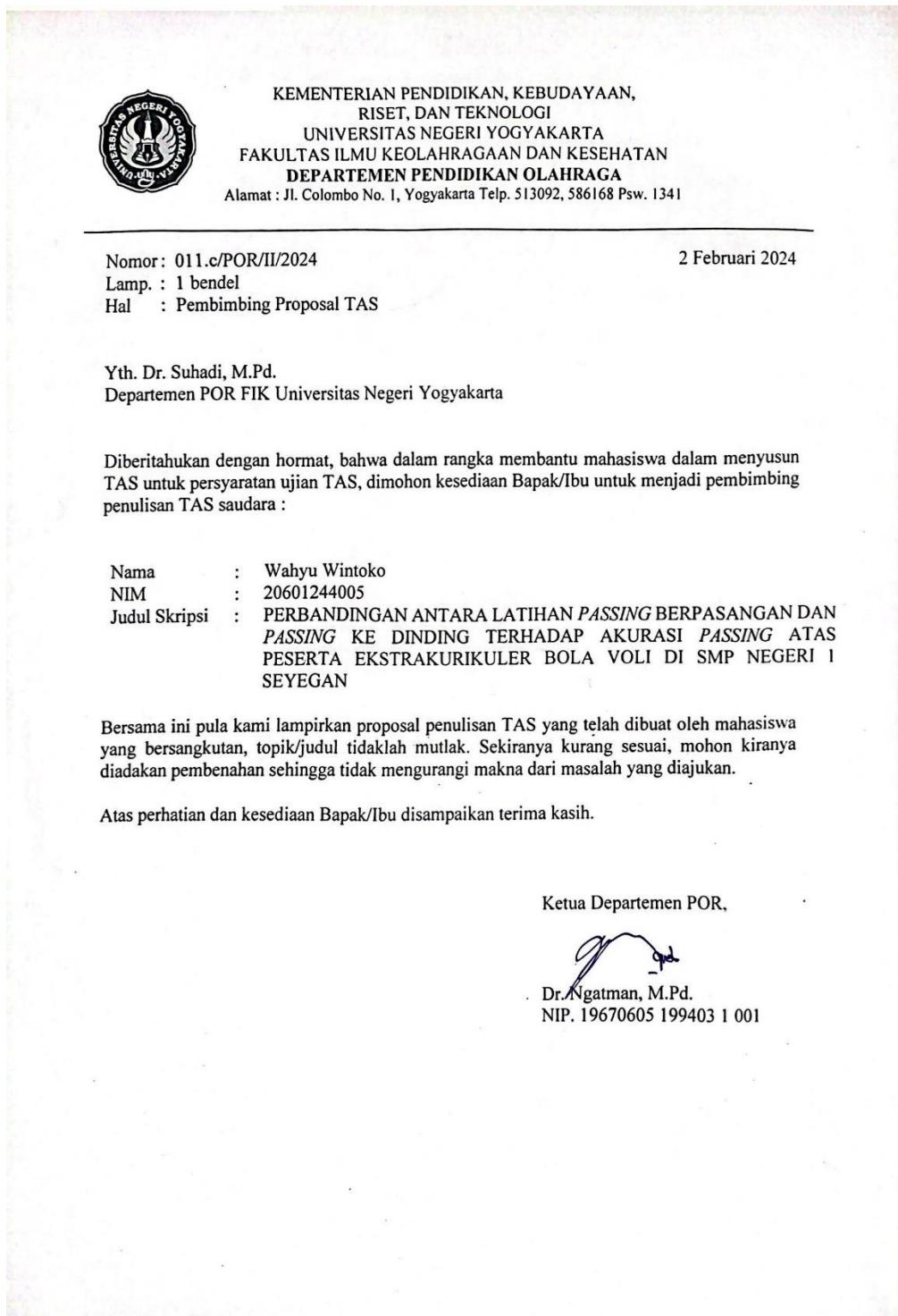
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan model latihan *passing* atas bolavoli di SMK Al Huda Wajak Malang. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 42-47.
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan model latihan smash bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di smpn 12 malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Nasrudin, R. (2010). *Pengaruh Partisipasi Peserta Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Peserta SMKN 2 Garut* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.
- Pahrian, A., & Esser, B. R. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 66-69.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. pp.112-117.
- Pramono, H. (2012). Pengaruh sistem pembinaan, sarana prasarana dan pendidikan latihan terhadap kompetensi kinerja guru pendidikan jasmani sekolah dasar di kota Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 29(1).
- Prasetyo, Guntum Budi. 2015. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli (Studi Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang)." BRAVO'S Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan 3(2):69–79. doi: 10.32682/bravos.v3i2.
- Riyanto, Y. 2007. Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif. Surabaya: Unesa University Press
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahapeserta Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).

- Röthig, Peter & Stefan Grossing. (2004). Pengetahuan Training Olahraga. Terjemahan Syafruddin. Padang: UNP.
- Sari, L. P., Sembiring, I., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (2020). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 93–101
- Silalahi, F.P. (2021). Alternatif Meningkatkan Ketuntasan Belajar Permainan Bola Voli Melalui Metode Eksperimen. *Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya*, 5(2). 178-199.
- Sri Rumini. (2006). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Subakti. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Konstruktivisme Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Peserta. ISSN: 2355-4355
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276
- Sudjana. (2002). Metode Statistika. Bandung: PT Tarsito Bandung
- Suharno HP., 1984, *Dasar – dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : FPOK IKIP.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. (2011). Melatih Fisik. Bandung: LUBUK AGUNG.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sukendro, Ekawarna, Dwirahayu, F., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola voli Peserta Kelas X SMK. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44–51.
- Sukintaka. (2001). Teori Pendidikan Jasmani. Solo: ESA Grafika.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).

- Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Di Man Kota Palangkaraya Secara Daring. *Enggang: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(1), 30-39.
- Suryosubroto. 2010. Managemen Pendidikan di Sekolah. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Theng KH. (1973). *Permaianan Volley Ball Modern*. Jakarta : Yayasan Kanisius.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas BermainDalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).
- Wahyuda T. A., dkk. 2016. Model Latihan Block Permainan Bolavoli pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMKN 6 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, volume 26, nomor 1.
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42-51.
- Winarno, M.E. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Malang*. Malang

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 386168, ext. 260, 337, 0274-530826, Fax 0274-513092  
Laman: lk.uny.ac.id E-mail: humas\_lk@uny.ac.id

Nomor : B/326/UN34.16/PT.01.04/2024 17 Mei 2024  
Lamp. : 1 Benda Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth. : Kepala SMP Negeri 1 Pangkalan Lada  
Jl. Ahmad Yani Km 40, Pandu Senjaya, kec.Pangkalan Lada, Kab. Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah, 74113**

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

Nama	:	Wahyu Wintoko
NIM	:	20601244005
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Memohon Izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)/ Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan dan Passing ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada
Waktu Penelitian	:	20 Mei - 28 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

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

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

1 dari 1 17/05/2024, 13.17

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

**SMP NEGERI 1 PANGKALAN LADA**

Jalan Ahmad Yani, Km.40, Ds. Pandu Sejaya, Kec. Pangkalan Lada, Kab. Kaw. Barat,  
Provinsi Kalimantan Tengah, Pos. 74184

**SURAT KETERANGAN**

No. 421.3/3102/SMP.01/Dikbud

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Drs. SUPARNO
NIP	:	19650626 199512 1 001
Unit Kerja	:	SMP Negeri 1 Pangkalan Lada
Pangkat / GOL	:	Pembina/IVa
Jabatan	:	Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	:	Wahyu Wimoko
NIM	:	20601244005
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan kegiatan penelitian di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada, untuk memenuhi data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "Perbandingan Antara Latihan Passing Berpasangan dan Passing ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Pangkalan Lada" pada tanggal 20 Mei s.d. 28 Juni 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat, dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pangkalan Lada, 3 Juli 2024  
Kepala Sekolah,  
SUPARNO  
NIP. 19650626 199512 1 001



Lampiran 4. Daftar Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pangkalan Lada

**DAFTAR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 1  
PANGKALAN LADA**

NO	NAMA	KELAS	TANGGAL LAHIR
1	Arif Yoga	VIII	Kobar, 21 November 2009
2	Kefas Ranaya	VIII	Nganjuk, 14 September 2009
3	Galih Adi Wiyono	VIII	Kobar, 28 Juli 2009
4	Benediktus Wisnu	VIII	Palangkaraya, 12 Januari 2010
5	Saprianus	VIII	NTT,21 Agustus 2009
6	rangga	VIII	Kobar, 20 November 2009
7	Jofan Duwi	VIII	Seruyan, 15 Agustus 2009
8	Aditiya Putra	VIII	Sampit, 29 juli 2009
9	Radit Setya	VIII	Kobar, 10 September 2009
10	Reva Andika	VII	Kobar, 15 Mei 2010
11	Muafa Nabil	VII	Kobar, 14 April 2010
12	Roland putra L	VIII	Kobar, 21 juli 2009
13	Kukuh Aji Pratama	VIII	Kobar, 25 juli 2009
14	Acmad Noor Hafid	VII	Kalbar, 2 Januari 2010
15	Bagus Wibowo	VII	Pangkalanbun, 18 Oktober 2009
16	Rauf Zul Azan	VIII	Kobar, 11 Oktober 2009

Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest Peserta Ekstrakurikuler

NO	NAMA	PRETEST		Terbaik
		I	II	
1	Acmad Noor Hafid	25	25	25
2	Aditiya Putra	25	27	27
3	Arif Yoga	25	27	27
4	Bagus Wibowo	24	26	26
5	Benediktus Wisnu	29	32	32
6	Galih Adi W	27	30	30
7	Jofan Duwi	25	26	26
8	Kefas Ranaya	26	30	30
9	Kukuh Aji Pratama	25	26	26
10	Muafa Nabil	20	23	23
11	Radit Setya	19	24	24
12	rangga	25	27	27
13	Rauf Zul Azan	25	26	26
14	Reva Andika	21	25	25
15	Roland putra L	20	22	22
16	Saprianus	24	26	26

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN					
NO	KELOMPOK A	HASIL	NO	KELOMPOK B	HASIL
1	Radit Setya	24	1	Arif Yoga	27
2	Reva Andika	25	2	Kefas Ranaya	30
3	Muafa Nabil	22	3	Galih Adi W	30
4	Roland putra L	26	4	Benediktus Wisnu	32
5	Kukuh Aji Pratama	25	5	Saprianus	26
6	Acmad Noor Hafid	25	6	Rangga	27
7	Bagus Wibowo	26	7	Jofan Duwi	26
8	Rauf Zul Azan	26	8	Aditiya Putra	27

Hasil *Pretest* dan *Posttest* *passing* atas Berpasangan Kelompok (A)

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	Radit Setya	24	28	4
2	Reva Andika	25	28	3
3	Muafa Nabil	23	26	3
4	Roland putra L	22	26	4
5	Kukuh Aji Pratama	26	28	2
6	Acmad Noor Hafid	25	28	3
7	Bagus Wibowo	26	29	4
8	Rauf Zul Azan	26	29	3

Hasil *Pretest* dan *Posttest* atas ke dinding Kelompok (B)

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	Arif Yoga	27	30	3
2	Kefas Ranaya	30	35	5
3	Galih Adi W	30	35	5
4	Benediktus Wisnu	32	35	3
5	Saprianus	26	31	5
6	rangga	27	31	4
7	Jofan Duwi	26	29	3
8	Aditiya Putra	27	31	4

#### ORDINAL PAIRING

NO	NAMA	KELOMPOK	HASIL
1	Radit setya	A	24
2	Reva Andika	A	25
3	Arif Yoga	B	27
4	Kefas Ranaya	B	30
5	Muafa Nabil	A	23
6	Roland Putra L	A	22
7	Galih Adi W	B	30
8	Benekditus Wisnu	B	32
9	Kukuh Aji Pratama	A	26
10	Acmad Noor Hafid	A	25
11	Saprianus	B	26
12	Rangga	B	27
13	Bagus Wibowo	A	26
14	Rauf Zul Azan	A	26
15	Jovan Duwi	B	26
16	Aditya Putra	B	27

Lampiran 6. Tabel Penilaian Tes Passing atas

Tabel. Penilaian AAHPER face pass wall-volley test (tes *passing* atas), (Richard H. Cox, 1980:101)

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

## Lampiran 7. Hasil Uji Diskriptif

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST_Passing_Dindin g	8	26.00	32.00	28.1250	2.23207
POSTTEST_Passing_Dindi ng	8	29.00	35.00	32.1250	2.47487
SELISIH_Passing_Dinding	8	3.00	5.00	4.0000	.92582
PRETEST_passing_berpas angan	8	22.00	26.00	24.6250	1.50594
POSTTEST_passing_berpas angan	8	26.00	29.00	27.7500	1.16496
SELISIH_passing_berpasan gan	8	2.00	4.00	3.2500	.70711
Valid N (listwise)	8				

Hasil Deskriptif statistic *passing* atas berpasangan

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	24.625
<i>Median</i>	25
<i>Mode</i>	26
<i>Std. Deviation</i>	1.505941
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	26
<i>Sum</i>	197

Statistik	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	27.75
<i>Median</i>	28
<i>Mode</i>	28

<i>Std. Deviation</i>	1.164965
<i>Minimum</i>	26
<i>Maximum</i>	29
<i>Sum</i>	222

Hasil Deskriptif Statistic kelompok latihan *passing* atas ke dinding

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	28.125
<i>Median</i>	27
<i>Mode</i>	27
<i>Std. Deviation</i>	2.232071
<i>Minimum</i>	26
<i>Maximum</i>	32
<i>Sum</i>	225

Statistik	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	32.125
<i>Median</i>	31
<i>Mode</i>	35
<i>Std. Deviation</i>	2.474874
<i>Minimum</i>	29
<i>Maximum</i>	35
<i>Sum</i>	257

## Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Passing_Dinding	.318	8	.169	.843	8	.080
Posttest_Passing_Dinding	.300	8	.132	.815	8	.142
Selisih_Passing_Dinding	.235	8	.200*	.802	8	.130
Pretest_Passing_Berpasangan	.223	8	.200*	.871	8	.156
Posttest_Passing_Berpasangan	.335	8	.186	.804	8	.132
Selisih_Passing_Berpasangan	.263	8	.109	.827	8	.056

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas

### 1. Analisis Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Passing_Dinding	4.682	2	5	.071
Posttest_Passing_Dinding	4.682	2	5	.071
Pretest_Passing_Berpasangan	.590	2	5	.589
Posttest_Passing_Berpasan gan	.892	2	5	.467

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Selisih_Passing_Dinding	1.250	2	5	.363
Selisih_Passing_Berpasan gan	.000	2	5	1.000

Nilai signifikansi untuk uji homogenitas  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa variabel memenuhi syarat homogenitas.

## Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis

### 1. Hasil Uji Hipotesis (Uji T) (by Pre Post)

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest_Passing_Dinding	28.1250	8	2.23207	.78916
	Posttest_Passing_Dinding	32.1250	8	2.47487	.87500
	Pretest_Passing_Berpasangan	24.6250	8	1.50594	.53243
Pair 2	Posttest_Passing_Berpasangan	27.7500	8	1.16496	.41188

Tabel pertama pada hasil uji hipotesis adalah hasil yang menunjukkan untuk gambaran hasil pengamatan yang diamati. Berdasarkan hasil menunjukkan masing masing data saat *pretest* lebih rendah jumlah *passingnya* dan setelah post test menjadi meningkat.

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest_Passing_Dinding & Posttest_Passing_Dinding	8	.928	.001
	Pretest_Passing_Berpasangan & Posttest_Passing_Berpasangan	8	.916	.001

Tabel kedua dari hasil uji pengamatan adalah paired correlation atau besarnya hubungan antar variabel *pretest* dan *posttest*.

	Paired Differences					t	d f	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						

Pai	<i>Pretest_Passing_Dinding</i>	4.0000	.92582	.3273	-	-	-	7	.000
		0		3	0	0	0		
Pai	<i>an</i>	-			-	-	-		
r 2	<i>Posttest_Passing_Berpasangan</i>	3.1250	.64087	.2265	3.6607	2.5892	13.79	7	.000
		0		8	8	2	2		

1. Hasil Uji t (By Kelompok Passing dinding dan Berpasangan)

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test	Passing Dinding	8	28.1250	2.23207	.78916
	Passing Berpasangan	8	24.6250	1.50594	.53243
Post_Test	Passing Dinding	8	32.1250	2.47487	.87500
	Passing Berpasangan	8	27.7500	1.16496	.41188
Selisih	Passing Dinding	8	4.0000	.92582	.32733
	Passing Berpasangan	8	3.2500	.70711	.25000

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
				F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
										Lower
Pre_test	Equal variances assumed	2.702	.122	3.677	14	.002	3.50000	.95197	1.45822	5.54178
	Equal variances not assumed			3.677	12.279	.003	3.50000	.95197	1.43105	5.56895
Post_Test	Equal variances assumed	10.153	.007	4.524	14	.000	4.37500	.96709	2.30079	6.44921
	Equal variances not assumed			4.524	9.957	.001	4.37500	.96709	2.21892	6.53108
Selisih	Equal variances assumed	.797	.387	2.321	14	.040	.75000	.41188	-.13339	1.63339
	Equal variances not assumed			2.321	13.093	.042	.75000	.41188	-.13916	1.63916

### Lampiran 11. Uji T selisih antara kelompok A dan B

Group Statistics					
	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih A dan B	1.00	8	4.0000	.75593	.26726
	2.00	8	3.1250	.83452	.29505

Nilai rerata untuk kelompok 1 dan 2 yaitu memiliki rerata 4 dan 3.125

	Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
Selisih A dan B	Equa l varia nces assu med	.399	.538	2.198	14	.045	.87500	.39810	.02116	1.72884
	Equa l varia nces not assu med			2.198	13.865	.045	.87500	.39810	.02039	1.72961

Lampiran 12. Daftar kehadiran Peserta eksrtakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Pangkalan Lada

DAFTAR KEHADIRAN PESERTA EKSTRAKUKRIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PANGKALAN LADA

NO	NAMA PESERTA	DAFTAR HADIR															post test
		Pretest	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Arif Yoga	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	post test
2	Kefas Ranuya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Galih Adi W	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Benediktus Wisnu	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Saprianus	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	rangga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Jofan Duwi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Aditiya Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Radit Setya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Reva Andika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Muafa Nahil	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Roland pura L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
13	Kukuh Aji Pratama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Acmad Noor Hafid	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
15	Bagus Witowo	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Rauf Zul Azan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



# Program Latihan

Lampiran 13. Program Latihan

**PROGRAM LATIHAN 16 KALI PERTEMUAN BOLA VOLI**

**MINGGU PERTAMA**

Hari : Senin

Pertemuan : 1

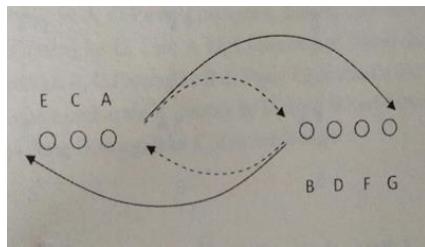
<b>Tes awal (pre-test)</b>	<b>Alat</b>	<b>petunjuk</b>
Passing atas ke dinding	1. Stopwatch 2. Tembok/dinding 3. Bola voli 4. Lakban 5. Alat tulis	Cara pelaksanaannya adalah peserta tes berdiri menghadap tembok dengan bola voli di tangan. Setelah aba-aba peluit sebagai tanda mulai, peserta mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul dari tembok harus dipukul menuju area target, menggunakan teknik <i>passing</i> atas. Penilai menghitung setiap bola yang mencapai target dengan benar. Jika bola terlepas, peserta dapat mengambilnya dan melanjutkan melempar hingga waktu tes habis, yaitu selama 60 detik, hingga peluit berbunyi menandakan tes selesai.

Pertemuan : 2

Hari :Kamis

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
2.	<b>Latihan Inti <i>Passing</i> Atas</b> Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kedepan 3 Meter	40	6	20 menit
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding Tetap 2 Meter	40	6	
	Games	25	1	30 menit
3.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			10 menit

*Tabel 1 Program Latihan 1*

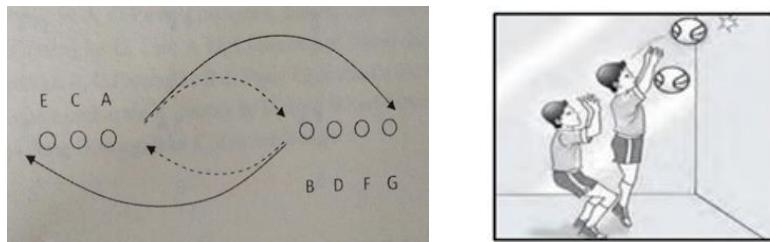


Pertemuan : 3

Hari :Sabtu

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
4.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
5.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b> Kelompok A Latihan Passing Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kedepan 4 Meter Kelompok B Latihan Passing Kedinding Tetap 3 Meter Games	40	6	20 menit
		40	6	
		25	1	30 menit
6.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			10 menit

*Tabel 1 Program Latihan 1*



## MINGGU KEDUA

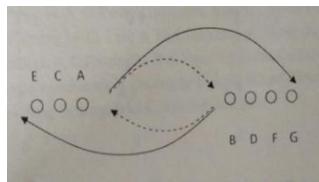
Hari : Senin

Pertemuan : 4

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu	
1.	<b>Persiapan</b>			15 menit	
	Doa				
	Mengantar Materi Latihan				
	Pemanasan				
	Lari Keliling Lapangan				
	Senam Statis				
	Senam Dinamis				
	Penguatan				
2.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>				
	Kelompok A Latihan <i>Passing Atas</i> Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kedepan 4 Meter		40	6	20 menit
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding Tetap 3 Meter		40	6	
	Games		25	1	
	<b>Penutup</b>				
3.	Senam Dinamis			10 menit	
	Senam Statis				

	Doa			
--	-----	--	--	--

Tabel 2 Program Latihan 2

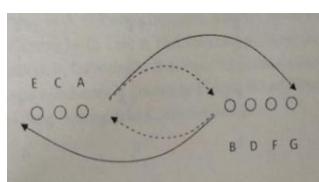


Pertemuan : 5

Hari : Kamis

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
4.	<b>Persiapan</b>			15 menit
	Doa			
	Mengantar Materi Latihan			
	Pemanasan			
	Lari Keliling Lapangan			
	Senam Statis			
	Senam Dinamis			
	Penguatan			
5.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>			20 menit
	Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kedepan 5 Meter		40	6
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding Tetap 4 Meter		40	6
	Games		25	1
6.	<b>Penutup</b>			10 menit
	Senam Dinamis			
	Senam Statis			
	Doa			

Tabel 2 Program Latihan 2

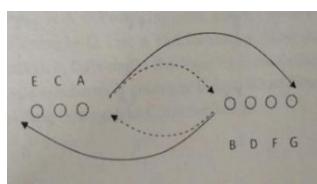


Pertemuan : 6

Hari : Sabtu

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
7.	<b>Persiapan</b>			15 menit
	Doa			
	Mengantar Materi Latihan			
	Pemanasan			
	Lari Keliling Lapangan			
	Senam Statis			
	Senam Dinamis			
	Penguatan			
8.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>	40	6	20 menit
	Kelompok A Latihan Passing Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kedepan 6 Meter			
	Kelompok B Latihan Passing Kedinding Tetap 4 Meter			
	Games		1	30 menit
9.	<b>Penutup</b>			10menit
	Senam Dinamis			
	Senam Statis			
	Doa			

Tabel 2 Program Latihan 2



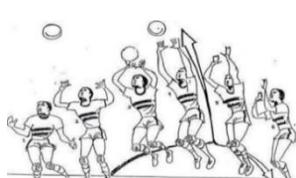
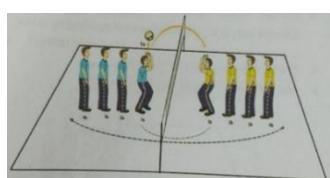
### MINGGU KE 3

Pertemuan : 7

Hari : Senin

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	<b>Persiapan</b>			15 menit
	Doa			
	Mengantar Materi Latihan			
	Pemanasan			
	Lari Keliling Lapangan			
	Senam Statis			
	Senam Dinamis			
	Penguatan			
2.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>			20 menit
	Kelompok A		40	
	Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 4 Meter		6	
	Kelompok B		40	
	Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Kanan daan ke Kiri 2 Meter		6	
3.	Games		25	30 menit
	<b>Penutup</b>			
	Senam Dinamis			
	Senam Statis			
	Doa			

Tabel 3 Program Latihan 3

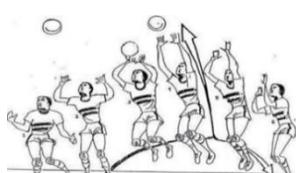
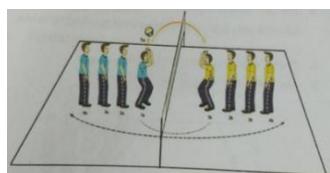


Pertemuan : 8

Hari : Kamis

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
4.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
5.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b> Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 5 Meter	40	6	20 menit
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Kanan daan ke Kiri 3 Meter	40	6	
	Games	25	1	30 menit
6.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			10 menit

Tabel 3 Program Latihan 3

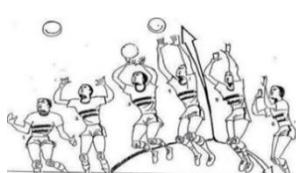
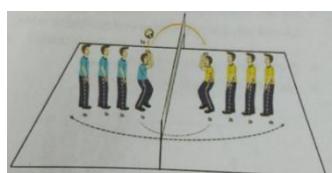


Pertemuan : 9

Hari : Sabtu

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
7.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
8.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b> Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 6 Meter	40	6	20 menit
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Kanan daan ke Kiri 3 Meter	40	6	
	Games	25	1	30 menit
9.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			10 menit

Tabel 3 Program Latihan 3

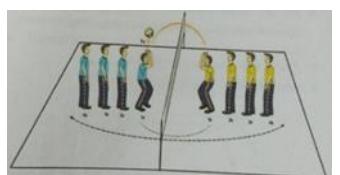


## MINGGU KE 4

Pertemuan : 10

Hari : Senin

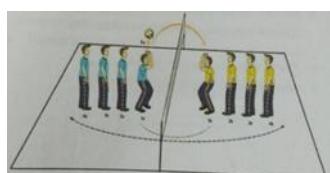
No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	<b>Persiapan</b>			15 menit
	Doa			
	Mengantar Materi Latihan			
	Pemanasan			
	Lari Keliling Lapangan			
	Senam Statis			
	Senam Dinamis			
	Penguatan			
2.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>			20 menit
	Kelompok A		40	
	Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 6 Meter		6	
	Kelompok B		40	
	Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Belakang dan ke Depan 3 Meter		6	
3.	<b>Penutup</b>			30 menit
	Senam Dinamis			
	Senam Statis			
	Doa			



Pertemuan : 11

Hari : Kamis

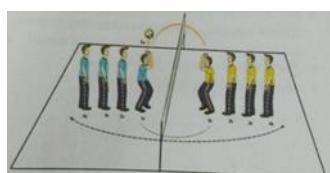
No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
4.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
5.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b> Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 6 Meter	40	6	20 menit
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Belakang dan ke Depan 3 Meter	40	6	
	Games	25	1	30 menit
6.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			10 menit



Pertemuan : 12

Hari : Sabtu

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
7.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
8.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b> Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 5 Meter	40	6	20 menit
	Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Belakang dan ke Depan 3 Meter	40	6	
	Games	25	1	30 menit
9.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			10 menit



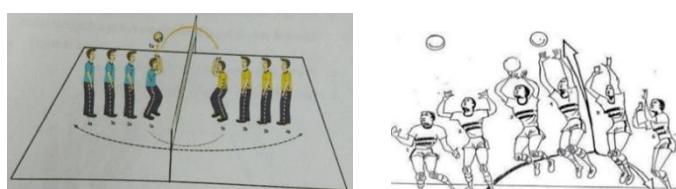
Minggu Ke 5

Pertemuan : 13

Hari : Senin

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu	
10.	<b>Persiapan</b>			15 menit	
	Doa				
	Mengantar Materi Latihan				
	Pemanasan				
	Lari Keliling Lapangan				
	Senam Statis				
	Senam Dinamis				
	Penguatan				
11.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>			30 menit	
	Kelompok A		40	6	
	Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 3 Meter				
	Kelompok B		40	6	
	Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Kanan daan ke Kiri 2 Meter				
12.	Games		25	1	30 menit
	<b>Penutup</b>				
	Senam Dinamis				
	Senam Statis				
	Doa				

Tabel 3 Program Latihan 3

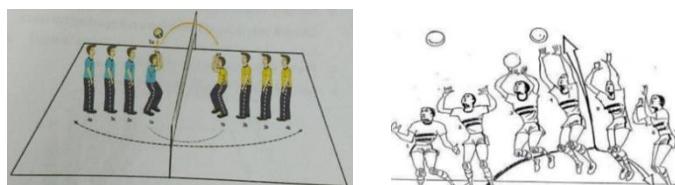


Pertemuan : 14

Hari : Kamis

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
13.	<b>Persiapan</b> Doa Mengantar Materi Latihan Pemanasan Lari Keliling Lapangan Senam Statis Senam Dinamis Penguatan			15 menit
14.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b> Kelompok A Latihan Passing Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 3 Meter	40	6	30 menit
	Kelompok B Latihan Passing Kedinding. Bergerak ke Kanan daan ke Kiri 2 Meter	40	6	
	Games	25	1	30 menit
15.	<b>Penutup</b> Senam Dinamis Senam Statis Doa			15 menit

Tabel 3 Program Latihan 3



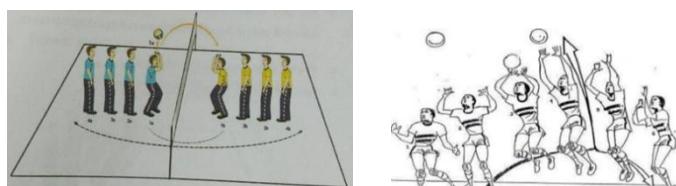
Minggu Ke 5

Pertemuan : 15

Hari : Sabtu

No.	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu	
16.	<b>Persiapan</b>			15 menit	
	Doa				
	Mengantar Materi Latihan				
	Pemanasan				
	Lari Keliling Lapangan				
	Senam Statis				
	Senam Dinamis				
	Penguatan				
17.	<b>Latihan Inti Passing Atas</b>			30 menit	
	Kelompok A		40	6	
	Latihan <i>Passing</i> Atas Rotasi Berpasangan. Atlet Berputar Kebelakang 3 Meter				
	Kelompok B		40	6	
	Latihan <i>Passing</i> Kedinding. Bergerak ke Kanan daan ke Kiri 2 Meter				
18.	Games		25	1	30 menit
	<b>Penutup</b>				
	Senam Dinamis				
	Senam Statis				
	Doa				

Tabel 3 Program Latihan 3



## Minggu Ke 6

### *Posttest*

Hari : Senin

<b>Tes akhir (Post test)</b>	<b>Alat</b>	<b>petunjuk</b>
Passing atas ke dinding	6. Stopwatch 7. Tembok/dinding 8. Bola voli 9. Lakban 10. Alat tulis	Cara pelaksanaannya adalah peserta tes berdiri menghadap tembok dengan bola voli di tangan. Setelah aba-aba peluit sebagai tanda mulai, peserta mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul dari tembok harus dipukul menuju area target, menggunakan teknik <i>passing</i> atas. Penilai menghitung setiap bola yang mencapai target dengan benar. Jika bola terlepas, peserta dapat mengambilnya dan melanjutkan melempar hingga waktu tes habis, yaitu selama 60 detik, hingga peluit berbunyi menandakan tes selesai.

Lampiran 14. Dokumentasi penelitian



