

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS MENGGUNAKAN SASARAN
TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS PADA ESKTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NOGOSARI BOYOLALI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:

AKBAR DAVA FERDINAND

NIM: 20601244029

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

2024

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS MENGGUNAKAN SASARAN
TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS PADA ESKTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NOGOSARI BOYOLALI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:

AKBAR DAVA FERDINAND

NIM: 20601244029

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

2024

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS MENGGUNAKAN SASARAN
TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS PADA ESKTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NOGOSARI BOYOLALI**

Oleh:

Akbar Dava Ferdinand
NIM. 20601244029

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *two group pretest - post test design*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali dengan jumlah 22 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* atas. Tes ini memiliki tingkat validitas 0,733 dan reabilitas 0,758. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh signifikan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil uji t yang diperoleh nilai Sig. $0,001 < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil uji t yang diperoleh nilai Sig. $0,001 < 0,05$. (3) Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara latihan *passing* atas sasaran tembok dengan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil Uji Hipotesis ke-3 ini diperoleh nilai t sebesar 1,910 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,085 > 0,05$.

Kata Kunci : *Latihan, Passing atas, Sasaran tembok, Berpasangan, Bola voli*

EFFECT OF OVERHEAD PASSING TRAINING USING THE WALL TARGET AND IN PAIRS TRAINING TOWARDS THE OVERHEAD PASSING SKILLS OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA NEGERI 1 NOGOSARI, BOYOLALI

Abstract

This research aims to determine the effect of overhead passing training using a wall target and in pairs towards the overhead passing skills of the volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Nogosari (Nogosari 1 High School), Boyolali.

This research was an experimental study using a two group pretest - post test design. The research subjects were 22 students participating in the women's volleyball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. The research instrument was an overhead passing skill test. This test had a validity level of 0.733 and a reliability of 0.758. The data analysis technique used a t-test through normality testing, homogeneity testing, and hypothesis testing.

The research findings indicate: (1) there is a significant effect of overhead passing training using a wall target towards the overhead passing skills of the volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. The results of the t-test obtain a Sig. value of $0.001 < 0.05$. (2) There is a significant effect of overhead passing training in pairs towards the overhead passing skills of the volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. The t-test results obtain a Sig. value of $0.001 < 0.05$. (3) There is an insignificant difference between the overhead passing training on the wall target and the overhead passing training in pairs towards the overhead passing skills of the volleyball extracurricular members of SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. The results of the 3rd Hypothesis Test obtain a t value of 1.910 with a significance level of $0.085 > 0.05$.

Keywords: Training, Overhead Pass, Wall Target, In Pairs, Volleyball

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akbar Dava Ferdinand
NIM : 20601244029
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Tembok dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

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

Yogyakarta, 13 Agustus 2024
Yang menyatakan,



Akbar Dava Ferdinand
NIM 20601244029

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS MENGGUNAKAN SASARAN
TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NOGOSARI BOYOLALI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Akbar Dava Ferdinand

NIM 20601244029

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

Koordinator Program Studi



Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS MENGGUNAKAN SASARAN
TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 NOGOSARI BOYOLALI

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Akbar Dava Ferdinand
NIM 20601244029

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

Tanggal 8 November 2024

Nama/Jabatan

TIM PENGUJI
Tanda Tangan

Tanggal

Nama Ketua Tim Penguji
(Prof.Dr. Suhadi, M.Pd)

.....

8/11/2024

Nama Sekretaris Tim Penguji
(Dr.Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or)

.....

7/11/2024

Nama Penguji Utama
(Dr.Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or)

.....

6/11/2024

Yogyakarta,
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002



MOTTO

“ Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

-Dava

“ Maka Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan ”

-Q.S Al-Insyirah, 94 : 5-6

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur dihaturkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat. Dengan rasa bangga, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk kedua orang tua saya Bapak Supardi dan Ibu Blibar Harini dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya tercinta, yang selalu senantiasa mendoakan, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang dan segalanya kepada saya. Sehingga mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
2. Untuk nenek saya tersayang Warjini dan keluarga saya yang selalu mendoakan, memberi dukungan, dan sebagai pengingat bagi penulis agar menyelesaikan studi cepat waktu.
3. Untuk pembimbing skripsi bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. yang telah membimbing dengan sepenuh hati dan tidak pernah sedikitpun menyulitkan penulis dalam proses menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
4. Untuk seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Yulina Citra Maharani. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, menemukan inspirasi judul, memberi motivasi, mendengar keluh kesah, dan memberi semangat. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang dilalui.

5. Untuk teman-temanku semua terima kasih banyak telah menyertai dan selalu memberikan semangat selama dibangku perkuliahan. Semoga mimpi-mimpi kita dapat terwujud, *see you on top!*
6. Untuk diri sendiri, terimakasih untuk Akbar Dava Ferdinand yang sudah mau dan mampu untuk berjuang sejauh ini. Teruslah berkembang dan wujudkan semua mimpi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Tembok dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

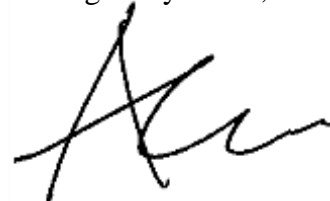
Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. Dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Yuyun Ari Wibowo S.Pd.Jas., M.Or. Dosen validator yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam penelitian.
5. Bapak Aris Kusmanto, M.Pd. Kepala SMA Negeri 1 Nogosari yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Bapak Supardi S.Pd guru ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari yang telah mendampingi selama pengambilan data di SMA Negeri 1 Nogosari.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 13 Agustus 2024
Yang menyatakan,



Akbar Dava Ferdinand
NIM 20601244029

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iiiv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Voli	9
2. Hakikat Teknik-teknik dalam Permainan Bola Voli.....	11
3. Hakikat Tinjauan Teknik Dasar <i>Passing</i> atas	15
4. Hakikat Ekstrakurikuler	20
5. Hakikat Karakteristik Siswa di SMA Negeri 1 Nogosari.....	23
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30

B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
D.	Populasi dan Subjek Penelitian.....	33
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
F.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		42
A.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
B.	Analisis Data Hasil Penelitian	45
C.	Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		51
A.	Kesimpulan	51
B.	Implikasi	52
C.	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN.....		54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel hasil <i>pretest</i>	43
Tabel 2 Tabel hasil <i>posttest</i>	44
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (<i>chi-kuadrat</i>).....	46
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	47
Tabel 5. Hasil uji hipotesis pertama.....	47
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Kedua	48
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Ketiga	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Atas	16
Gambar 2. <i>Passing</i> atas menggunakan tembok sasaran	19
Gambar 3. <i>Passing</i> atas berpasangan	20
Gambar 4. Desain Penelitian.....	31
Gambar 5. Bagan Pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	34
Gambar 6. Instrument Tes <i>Passing</i> Atas.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan.....	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	55
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi.....	57
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas Data	58
Lampiran 6. Hasil Uji Homogenitas Data.....	59
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis	60
Lampiran 8. Program Latihan <i>Passing</i> Atas Sasaran Tembok	61
Lampiran 9. Program Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 11. Peserta Didik	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Peraturan Permainan PBVSI (2002 : 7), bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dan permainannya adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan. Permainan bola voli adalah olahraga beregu dimana setiap regu berada pada petak atau daerah permainan masing-masing yang dibatasi oleh net, bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan secara hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai di daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati di daerah permainan sendiri. Menurut Irsyada (2006 : 13-14). Keterampilan gerak dalam permainan bola voli sangat penting dibutuhkan. Keterampilan gerak merupakan kemaian yang dimiliki oleh siswa sebagai bekal menjalani kehidupan sehari-hari. Pembelajaran keterampilan gerak merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Perkembangan bola voli di Indonesia perlu dimulai dari sekolah- sekolah. Hal ini dikarenakan bahwa para siswa di sekolah merupakan kelompok individu yang usianya relatif muda, sehingga merupakan bibit- bibit atlet. Dengan demikian siswa-siswa di sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis bagi perkembangan prestasi olahraga, khususnya bola voli di masa mendatang.

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua,

laki-laki maupun perempuan baik di perkotaan maupun di pedesaan. Sebagaimana pendapat Somantri dan Sujana (2009:10) yang menyatakan bahwa, permainan yang digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan. Permainan bola voli adalah menyebrangkan bola melewati atas jaring kearah petak lawan yang disesuaikan dengan peraturan permainan. Permainan dimulai pada saat satu regu dapat melakukan memantul- mantulkan bola harus dioper kearah petak lawan melewati atas jaring dan masuk ke dalam batas lawan lapangan permainan dan terdapat enam orang di dalam satu regunya. Permainan bola voli bisa dikatakan permainan yang memantul- mantulkan bola.

Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan. Bola boleh dipukul dengan tangan maupun anggota tubuh lainnya dengan pantulan yang sempurna dengan peraturan yang telah ditetapkan. Perkembangan bola voli di Indonesia perlu dimulai dari sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan bahwa para siswa di sekolah merupakan kelompok individu yang usianya relatif muda, sehingga merupakan bibit-bibit atlet. Dengan demikian, siswa-siswa di sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis bagi perkembangan prestasi olahraga, khususnya bola voli di masa mendatang.

Permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih sehingga memiliki penguasaan gerak yang sempurna, seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar, yaitu: *service*, *passing*, *block*, dan *smash*. Menurut Anandita (2010:18), penguasaan teknik dasar ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di

samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu teknik dasar di dalam permainan bola voli tersebut adalah *passing*.

Untuk dapat memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama dalam permainan bola voli, maka pemain tersebut harus terampil melakukan *passing*, baik *passing* atas maupun *passing* bawah. Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bola voli. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli. Sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

Passing berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. Menurut Kumalasari, H. (2017), *Passing* adalah suatu teknik memberikan bola kepada teman dalam satu regu sebagai langkah awal melakukan serangan kepada regu lawan. Menurut Muhajir (2016:45): *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Berdasarkan bentuknya *passing* dibedakan menjadi dua macam yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Keduanya memiliki tingkat kesulitan yang tidak sama. Mushofi, Y. (2017) yang mengatakan bahwa, *Passing* atas adalah operan bola yang dilaksanakan dengan menggunakan ujung jari-jari ketika bola datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan kedaerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu. Menurut M.E. Winarno (2011: 82).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah, wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan

tersebut dilaksanakan diluar jam pelajaran, bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menjaring siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat, khususnya dalam cabang olahraga tertentu, misalnya olahraga permainan bolavoli. Begitu juga dengan pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Dalam pelaksanaannya yang dipengaruhi banyak faktor dalam mencapai tujuan yang diinginkan, faktor tersebut antara lain faktor motivasi siswa, sarana dan prasarana. Ekstrakurikuler bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena bola voli merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang, dikarenakan permainan bola voli merupakan olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Permainan bola voli dapat dikembangkan melalui peningkatan penguasaan terhadap unsur-unsur yang diperlukan, yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali, siswa hanya menggunakan latihan *passing* atas berpasangan tetapi bentuk latihan tersebut hanya menjadi pemanasan tanpa diterapkan pada latihan teknik yang khusus untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas, sehingga diperlukan bentuk-bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas dan guru harus mengasah pengetahuannya sendiri tentang bola voli. Pada saat mengikuti pertandingan para siswa yang bermain memiliki keterbatasan pada pertahanan dan juga bola pertama yaitu pada *passing* atas, selain itu *passing* atas merupakan dasar yang harus dikuasai dalam setiap permainan.

Permainan bola voli diharapkan dapat membina bakat dan minat siswa sehingga dapat memunculkan atlet yang berbakat dan berprestasi dari hasil latihan

dan pengamatan guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli. Maka dari itu, diperlukan adanya bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas serta siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti latihan bola voli, salah satunya adalah latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok.

Latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok merupakan latihan *passing* atas dengan memantulkan kedinding bola ke dinding secara berulang untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam *passing* atas tersebut. Dalam latihan ini dibutuhkan konsentrasi mempassing bola ke dinding seakurat mungkin agar bola tepat sasaran yang di inginkan. Dari permasalahan yang ada maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Tembok dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA NEGERI 1 Nogosari Boyolali”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kedua latihan *passing* atas tersebut yang akan diterapkan kepada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diterapkannya variasi latihan untuk meningkatkan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
2. Kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler masih kurang.

3. Belum diketahuinya perbedaan hasil *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, Mengingat terbatasnya kemampuan tenaga, biaya dan waktu penelitian. Peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali?
2. Bagaimana pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
2. Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dikemukakan di atas, maka setelah penelitian ini selesai diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tentang pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan.

c. Bagi Guru Penjas dan Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data untuk evaluasi terhadap hasil latihan yang dilaksanakan, sekaligus dapat merancang program latihan yang efisien untuk peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

d. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kemampuan individu atau kemampuan diri sendiri.

e. Bagi Orang tua dan Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam penelitian yang berhubungan dengan variabel sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program latihan guna meningkatkan kemampuan teknik *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler.
- b. Program latihan ini dapat digunakan sebagai masukan dalam menyusun latihan pada ekstrakurikuler bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli bermula dimainkan untuk aktivitas rekreasi, yaitu bagi para usahawan. Permainan ini kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, yaitu pertama kali di Amerika Serikat pada waktu musim panas tiba. Selanjutnya berkembang di Kanada. Melalui gerakan internasional YMCA, permainan ini meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (1905), Puerto Rico (1909), Filipina (1910), Uruguay (1912), Cina dan Jepang pada tahun 1913. Sebagai olahraga rekreasi, permainan bola voli menapak lintasan sejarah baik dalam konsep maupun bentuk permainannya.

Menurut Suhadi (2004: 7), permainan bolavoli hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan. Permainan bola voli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu. Tiap regu hanya boleh memvoli bola sebanyak tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali blocking. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan permainan bola voli dipisahkan oleh net dengan ukuran lebar 1 meter dan panjang 9.50 meter dipasang secara verikal di atas garis tengah lapangan. Dengan tinggi net untuk putra adalah 2.43 meter dan untuk putri 2.24 meter. (PBVSI, 2004: 1).

Menurut Winarno (2011:40) menyatakan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Dalam permainannya boleh menggunakan seluruh anggota tubuh, baik tangan, kaki, kepala, dan anggota tubuh lainnya. Sedangkan Menurut Wahyuning Sutarjo (2009: 12) bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jaring atau jala yang lebarnya 90 cm terbentang dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (untuk anak laki-laki) dan untuk anak perempuan 224 cm. Tujuan permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh daerah lawan.

Sebuah tim terdiri dari 6 pemain di lapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 pemain. Susunan posisi pemain di awal pertandingan menentukan urutan servis selama pertandingan berlangsung. Pemain dari kedua tim harus berada dalam urutan posisi rotasi yang benar pada saat servis dilakukan oleh kedua pihak. (Barbara, 2000: 5).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah cabang olahraga net yang dimainkan dua regu di atas lapangan persegi 4 dengan lebar lapangan 9 meter dan panjang lapangan 18 meter, bola dimainkan dengan menggunakan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola di atas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk menang. Bola voli bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang dan kemudian berkembang ke

arah tujuan-tujuan yang lain seperti pencapaian prestasi. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan di ekstrakurikuler di jenjang sekolah.

2. Hakikat Teknik-teknik dalam Permainan Bola Voli

Menurut Hidayat (2017:35) Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada diudara dan tidak boleh menyentuh tanah. Untuk meningkatkan prestasi bola voli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang utama adalah memperhatikan faktor kondisi fisik, mental, dan taktik seseorang ketika dalam pertandingan. Apabila semua pemain menguasai teknik dasar ini dengan baik, maka tak usah diragukan lagi kemenangannya. Dasar-dasar atau pondasi dalam melakukan sesuatu sangatlah penting dipelajari sampai benar benar matang. Machfud Irsyada (2000: 13).

Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah untuk dilakukan bagi setiap orang. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak dengan baik, dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentunya sangat mendukung bagi tim saat permainan berlangsung. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar

yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, block, dan smash. Teknik dasar merupakan hal yang sangat tidak bisa terpisahkan dalam sebuah permainan bola voli. Seorang pemain yang bisa menguasai teknik dasar permainan bola voli dengan baik, pasti ia dapat bermain secara efektif dan juga efisien, hal seperti itu sangatlah mendukung bagi tim ketika dalam pertandingan. Menurut Dieter Beutelstahl (2008: 8) teknik merupakan prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktek yang bertujuan mencari penyelesaian suatu masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna tentunya paling simpel.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu, maka kekuatan dari tim atau regu sangat didukung oleh kecakapan, keterampilan dari masing-masing individu yang tergabung dalam regu tersebut. Selain itu sifat toleransi antara pemain, saling percaya, kerja sama, dan kekompakan dalam bermain merupakan faktor yang menentukan juga dalam kekuatan suatu regu, hal ini dapat tercipta bila mana setiap individu dalam tim tersebut telah menguasai teknik dasar bolavoli. Teknik dasar permainan bola voli meliputi; (1) servis, (2) *passing*, (3) *smash/spike*, (4) *bendungan/block*.

Teknik – teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan menjadi 4 yaitu sebagai berikut:

a. Servis

Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai permainan yang dilakukan dari daerah servis. Ahmadi (2007: 20) menyatakan servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan

melampaui net ke daerah lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. Adapun macam service ada dua yaitu : a) servis atas, b) servis atas. Jadi teknik dasar ini tak boleh kita abaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus.

b. Passing

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya di sebut dengan pengumpan (tosser) untuk diumpankan ke smasher sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2013: 23) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* dari bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah ketinggian dada, sedangkan *passing* atas digunakan apabila bola yang datang di atas ketinggian dada.

c. Smash

Smash adalah usaha untuk melakukan pukulan ke bawah dengan kekuatan, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan. Smash yaitu

teknik yang dilakukan oleh pemain bola voli yang berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 32) smash adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalanya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. Bahwa smash yang dilakukan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras. Agar pukulan smash yang diarahkan ke lawan sulit di terima dan dengan teknik ini peluang mendapatkan angka lebih besar

d. Bendungan (*Block*)

Menurut Novi Lestari (2008: 106) blocking atau membendung bola adalah suatu keterampilan bertahan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan di daerah jaring.

Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting di dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu dan menggunakan taktik permainan yang baik pula. Pemain bola voli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam bermain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik dalam bola voli merupakan cara memainkan olahraga bola voli dengan efektif dan efisien sesuai dengan aturan untuk mencapai tujuan dari olahraga bola voli tersebut. Teknik dasar dalam bola voli dibagi menjadi 4, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Penguasaan teknik bola voli merupakan salah satu faktor terpenting agar dapat memainkan olahraga bola voli dengan baik.

3. Hakikat Tinjauan Teknik Dasar *Passing* atas

A. Pengertian *Passing* Atas

Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$. Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan

B. Analisis Gerakan *Passing* Atas

Menurut Nuril Ahmadi, (2007: 26) tahapan-tahapan gerakan *passing* atas adalah sebagai berikut :

1. Persiapan

- a. Bergerak ke arah datangnya bola.
- b. Siapkan posisi.
- c. Bahu sejajar sasaran.
- d. Kaki merenggang santai.
- e. Bengkokkan sedikit lengan, kaki dan pinggul.
- f. Tahan tangan 6 atau 8 jari di depan pelipis.

- g. Tahan tangan di depan pelipis.
- h. Melihat melalui “jendela” yang di bentuk tangan.
- i. Ikuti bola ke arah sasaran.

2. Pelaksanaan

- a. Terima bola pada bagian belakang bawah.
- b. Terima dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari.
- c. Luruskan lengan dan kaki ke arah sasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e. Arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan.
- f. Arahkan bola ke garis pinggir atas ke tangan penyerang.

3. Gerakan lanjutan

- a. Luruskan tangan sepenuhnya.
- b. Arahkan bola ke sasaran.
- c. Pinggul bergerak maju ke arah sasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e. Bergerak ke arah umpan.



Gambar 1. *Passing Atas* (Suharno H.P, 1979: 17)

C. Macam macam variasi *Passing Atas*

- 1. *Passing atas* ke arah belakang lewat atas kepala

Pemain harus berada di bawah bola. Tubuh dan lengan depan dan kepala agak ditekuk ke belakang. Pergelangan tangan ditekuk ke belakang, selanjutnya tubuh diliukkan ke belakang dan gerakan lengan yang sangat diarahkan ke belakang akan menghasilkan jalannya bola agak datar (Nuril Ahmadi, 2007 : 26).

2. *Passing* atas sambil meloncat ke atas

Prinsip gerakan *passing* atas sambil meloncat tidak berbeda jauh dengan *passing* atas biasa. Hanya *passing* pada jenis ini dilakukan pada saat tubuh meloncat ke atas, menyesuaikan datangnya bola, kemudian melakukan dorongan bola ke arah yang dikehendaki sebelum mendarat (Nuril Ahmadi, 2007 : 26).

3. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping

Pelaksanaan teknik *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping dipengaruhi oleh kemampuan gerak pemain dalam mengantisipasi bola (Nuril Ahmadi, 2007 : 26).

4. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri

Teknik ini dilakukan apabila bola tidak dapat dimungkinkan dilakukan dengan teknik *passing* yang lain (Nuril Ahmadi, 2007 : 26).

5. *Passing* atas bergerak mundur

Passing atas dengan bergerak mundur dengan memutar badan ke samping kemudian melakukan langkah silang diagonal ke belakang dan segera diikuti kaki belakang untuk mengambil posisi yang tepat di bawah bola (Nuril Ahmadi, 2007 : 26).

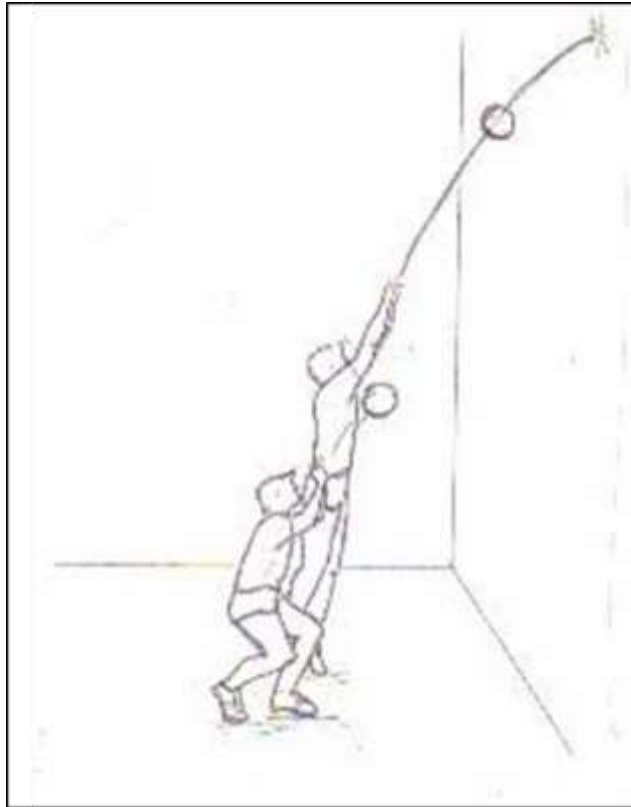
D. Tinjauan dari Masing-masing Bentuk Latihan *Passing* Atas

a. Bentuk latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Tembok

Mengajar *passing* atas dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran tembok. Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap tembok sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya (Winarno MP, 2011 : 88). Bila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di *passing* atas lagi secara berulang-ulang.

Kelebihan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding, yaitu: dapat dilakukan sendiri tanpa berpasangan, siswa terbiasa mengantisipasi bola yang arah datangnya tidak selalu tepat pada posisi tubuhnya, siswa lebih sering melakukan *passing* atas, Akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya teknik *passing* atas, Siswa lebih menguasai keterampilan *passing* atas dengan mudah.

Kelemahan latihan *passing* atas seperti, karena tembok benda mati maka bila sudut datang bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat, siswa cepat lelah karena pergerakan bola lebih cepat dan pandang selalu tertuju pada dinding. Tujuan latihan ini adalah untuk melatih reaksi terhadap arah datangnya bola dan menambah kepekaan untuk mengendalikan bola.



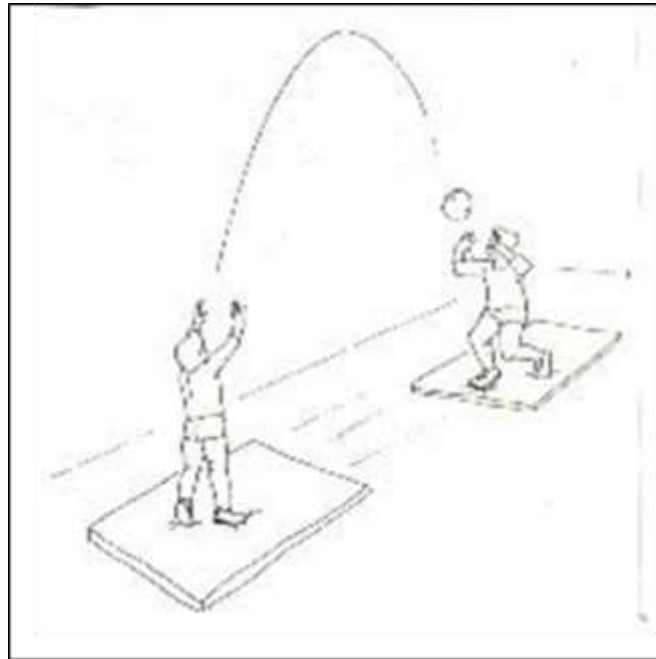
Gambar 2. *Passing* atas menggunakan tembok sasaran
(Theo Kleinman dan Dieter Kruber, 1985:44)

b. Bentuk latihan *Passing* Atas Berpasangan

Sikap permulaan siswa memegang bola dengan dua tangan menghadap ke pasangannya, pelaksanaannya bola dilempar mengarah kepada pasangannya, kemudian bola di pas atas untuk di operkan ke pada pasangannya lagi. Jarak keduanya antara 3 meter , demikian selanjutnya masing–masing berusaha untuk memassing bola secara berulang–ulang.

Keuntungan latihan ini adalah siswa tidak mudah jemu karena mirip bermain yang sesungguhnya, jadi ada unsur menyenangkan. Sedangkan kelemahannya kejegan bola sulit diantisipasi apabila pasangannya jelek akan mempengaruhi latihan sehingga tergantung dari pasangannya tujuan latihan ini

adalah untuk menambah kepekaan untuk mengendalikan bola dan mengarah bola.



Gambar 3. *Passing* atas berpasangan
(Theo Kleinman dan Dieter Kruber, 1985:41)

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22).

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan,

bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6).

Pengertian ekstrakurikuler menurut Zainal Aqib & Sujak (2011: 81) yaitu: suatu kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa dalam suatu susunan program pengajaran, di samping untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, juga untuk pengayaan wawasan dan sebagai upaya pemantapan kepribadian.

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan.
- 2) Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
- 3) Menyalurkan minat dan bakat siswa.
- 4) Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat atau lingkungan.
- 5) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat kegiatan akademik sekolah.

SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali merupakan salah satu lembaga instansi pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Nogosari yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah bola voli, sedangkan yang termasuk non olahraga antara lain Pramuka, PMR, OSIS, Paduan Suara, dan Paskibraka. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha mengembangkan bakat dan minat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler. Pramuka adalah kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh kelas X, selain itu siswa juga wajib mengikuti salah satu jenis ekstrakurikuler selain pramuka.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali cukup diminati siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilakukan 1 kali dalam seminggu yang dilaksanakan setiap hari jumat dengan lama latihan 120 menit dimulai dari pukul 15.00-17.00 WIB. Dalam pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali didukung dengan sarana dan prasarana berupa lapangan bolavoli, 6 bola voli, dan 1 net. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri 1 Nogosari sebagai salah satu lembaga

pendidikan di Kabupaten Boyolali yang ikut berpartisipasi dalam penyelenggaraan ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

5. Hakikat Karaktersistik Peserta Didik di SMA Negeri 1 Nogosari

Menurut Yudrik Jahja (2011: 236), masa usia menengah itu bertepatan pada masa usia remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat yang khas dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi:

a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa ini ditandai oleh sifat negatif seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistis. Sifat negatif tersebut yaitu:

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental.
- 2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat maupun dalam bentuk agresif masyarakat.

b. Masa remaja (remaja madya)

Pada masa ini dalam diri tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya dan juga dapat merasakan suka maupun duka bersama. Pada masa ini juga mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut dengan masa merindu puja, yaitu sebagai gejala remaja.

c. Masa remaja akhir

Pada masa ini remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah tercapailah tugas-tugas

perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Menurut Rita Eka Izzaty (2013:128), membagi masa remaja ke dalam tahapan-tahapan perkembangan, yaitu:

a. Perkembangan Kognitif

Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang di dapatkan tidak langsung diterima begitu saja, tetapi mereka mampu membedakan hal-hal yang di anggap lebih penting. Kemampuan berpikir tersebut tercakup dalam aspek kognitif yang sering disebut kecerdasan atau inteligensi.

b. Perkembangan Afektif

Ada beberapa sikap yang ditampilkan remaja dari proses tersebut, yaitu: menarik perhatian dengan cara menonjolkan diri dan menaruh perhatian pada orang, sering menolak aturan dan campur tangan dengan orang dewasa untuk urusan pribadinya.

Dari semua perubahan yang terjadi dalam sikap dan perilaku, yang paling menonjol adalah di bidang heteroseksual. Mereka mengalami perkembangan dari yang tidak suka lawan jenis menjadi suka. Terkait dengan sikap hubungan heteroseksual ada beberapa tujuan yang dicapai oleh remaja yaitu remaja dapat berinteraksi dengan lawan jenis, dimana akan mempermudah perkembangan sosial mereka. Kedua, remaja akan dapat melatih diri untuk jadi lebih mandiri.

Ketiga, remaja akan mendapatkan status tersendiri dalam kelompok dan yang terakhir, remaja dapat belajar melakukan memilih teman.

c. Perkembangan Psikomotorik

Menurut Yudrik Jahja (2011: 231), perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan perubahan bentuk tubuh, penambahan tinggi dan berat tubuh, proporsi muka dan badan, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja itu mulai beralir dari masa kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.

Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan paralel dipengaruhi oleh hormon mamotropik dan gonadotropik, yang mempengaruhi peningkatan kegiatan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri khas primer dan sekunder. Pertumbuhan pada laki-laki bertambah berat karena kuatnya urat daging dan wanita karena jaringan pengikat dibawah kulit terutama dibawah paha, lengan dan dada. Percepatan pertumbuhan pada wanita berakhir pada usia 13 tahun dan pada laki-laki pada usia 15 tahun (Rita Eka Izzaty, 2013: 125)

B. Penelitian yang Relevan

1. Kajian penelitian yang relevan (Budi, 2021) tentang “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur”. Sejalan dengan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen, yaitu dengan

memberikan perlakuan setelah diambil tes awal dan kembali diambil tes akhir setelah adanya perlakuan, lalu terlihat apakah variabel bebas berperan terhadap timbulnya suatu gejala dengan sampel yang berjumlah 12 orang. Latihan yang diberikan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Kesimpulan yang diperoleh yaitu uji statistik t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel atau $(12.5) > (1.795)$, sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

2. Kajian penelitian yang relevan (Hadi dan Sudjiandoko, 2022) tentang “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan, *Passing* Bebas Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif dengan *Pre-test and Post-test Design Group*. Hasil penelitian dengan melihat hasil dari pengujian *paired sample t-test* atau uji- t dengan taraf 0,05. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini perbedaan pretest dan posttest dengan *paired sample t-test*, nilai signifikan kelompok eksperimen pretest – posttest diperoleh sebesar $0,00 < 0,05$ maka hasil pretest eksperimen dan posttest sesudah mengalami perubahan/perbedaan yang signifikan, sedangkan nilai signifikan kelompok kontrol pretest – posttest diperoleh value $0,076 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan signifikan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian treatment hasilnya tidak berbeda. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan

berpasangan dengan latihan bebas yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.

3. Kajian penelitian yang relevan (Nopi Wahyu Sejati, 2017) tentang “Pengaruh Latihan *Passing* Dipantulkan ke Dinding terhadap Hasil Tes Keterampilan *Passing* dalam Pembelajaran Bola voli pada Kelas X1 dan X2 SMA Negeri Sampung Kabupaten Ponorogo”. Penelitain ini menggunakan metode eksperimen, menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding terhadap keterampilan *passing* siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Subjek diukur kemampuannya terlebih dahulu (*pretest*) kemudian dilakukan pembagian kelompok, untuk kelompok eksperimen dikenai perlakuan, setelah itu subjek kembali diukur kemampuannya (*posttest*). Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes *passing*, pada tes *passing* atas dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{hitung} = 14,97 > F_{tabel} 3,32$) dan *passing* bawah dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{hitung} = 24,18 > F_{tabel} 3,32$). Kelompok konvensional tidak memberikan pengaruh terhadap hasil tes keterampilan *passing*, pada tes *passing* atas dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{hitung} = 0,686 < F_{tabel} 3,32$) dan *passing* bawah dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{hitung} = 2,651 < F_{tabel} 3,32$).

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* atas yang tepat sangatlah penting dimiliki oleh pemain bola voli, oleh karena itu agar peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali dapat melakukan *passing* atas dengan baik dibutuhkan keseriusan latihan serta konsentrasi latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar ketepatan dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli dapat dikuasai dengan baik.

Berbagai bentuk latihan untuk melatih ketrampilan melakukan *passing* atas, bisa digunakan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan. Latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok merupakan latihan *passing* atas yang dilakukan oleh satu siswa dan dinding sebagai pasangannya. Jarak antara dinding dengan siswa 1-3 meter secara bertahap. Siswa melempar bola ke dinding, setelah bola memantul siswa melakukan *passing* atas yang diarahkan ke dinding lagi dan begitu seterusnya.

Latihan *passing* atas berpasangan adalah bentuk latihan *passing* atas yang dilakukan oleh dua siswa saling berhadapan. Adapun bentuk rinci bentuk latihan tersebut, yaitu: siswa berdiri berhadapan dengan jarak 3 meter. Salah satu siswa memegang bola, kemudian dilambungkan kearah pasangannya dan melakukan *passing* atas berpasangan. Bola yang di *passing* atas harus melambung sekitar 45 derajat ke atas depan dan diusahakan dapat diterima dengan baik oleh pasangannya, begitu seterusnya. Dalam latihan ini siswa memerlukan respon yang tinggi dan siswa dapat mengantisipasi arah datangnya bola.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah kerangka kerja yang digunakan untuk melaksanakan riset pemasaran (Malhotra, 2007). Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Desain penelitian merupakan dasar dalam melakukan penelitian. Oleh sebab itu, desain penelitian yang baik akan menghasilkan penelitian yang efektif dan efisien. Suharsimi Arikunto (2010: 6) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi, mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasari pada asumsi, kemudian ditentukan variabel, dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode-metode penelitian yang valid, terutama dalam penelitian kuantitatif (Ibrahim, 2001).

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dan masuk dalam bentuk *two group pretest – post test design*. Kelompok penelitian dibentuk secara *ordinal pairing* berdasarkan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan *treatment* dan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan dengan latihan *passing* atas berpasangan selama 16 kali latihan, Setelah diberikan latihan (*treatment*) selama 16 kali latihan, diambil tes akhir (*post test*).

Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$K-1 \rightarrow A \rightarrow Posttest$$
$$S \rightarrow Pretest \rightarrow OP -$$
$$K-2 \rightarrow B \rightarrow Posttest$$

Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan:

S : Sampel.

Pretest : *Passing* atas

OP : *Ordinal Pairing*

K-1 : Kelompok eksperimen 1.

K-2 : Kelompok eksperimen 2

A : *Treatment* latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok

B : *Treatment* latihan *passing* atas berpasangan

Posttest : *Passing* Atas

Ordinal Pairing yaitu dengan dilakukan pengelompokan siswa berdasarkan rangking. Siswa rangking satu dikelompok kiri, siswa rangking dua dikelompok kanan, selanjutnya rangking 3 di kelompok kanan, dan siswa rangking empat dikelompok kiri dan seterusnya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 13 Mei 2024 sampai dengan 15 Juni 2024. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2024 di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Nogosari mulai pukul 15.00 WIB – selesai. *Treatment* atau Program latihan dilaksanakan di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Nogosari mulai tanggal 15 Mei – 14 Juni 2024 mulai dari pukul 15.00 – 17.00 WIB

dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu yakni pada hari Senin, Rabu, Jumat. Saat melakukan *Treatment* lapangan dibagi 2 untuk Kelompok Berpasangan dan Kelompok Menggunakan Sasaran Tembok. *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2024 di lapangan Bola voli SMA Negeri 1 Nogosari mulai dari pukul 15.00 WIB – selesai.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016:39) menjelaskan mengenai pengertian dari variabel yaitu: “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, atau obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri atas latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan, sedangkan variabel terikat kemampuan *passing* atas.

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

a. Latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok

Latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding merupakan latihan *passing* atas yang dilakukan oleh satu siswa dan dinding sebagai pasangannya. Jarak antara dinding dengan siswa sekitar 2 meter. Siswa melempar bola ke dinding, setelah bola memantul siswa melakukan *passing* atas yang diarahkan ke dinding lagi dan begitu seterusnya.

b. Latihan *passing* atas berpasangan

Latihan *passing* atas berpasangan adalah bentuk latihan *passing* atas yang dilakukan oleh dua siswa saling berhadapan. Adapun bentuk rinci

bentuk latihan tersebut, yaitu: siswa berdiri berhadapan dengan jarak 3 meter. Salah satu siswa memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan *passing* atas berpasangan. Bola yang di *passing* atas harus melambung sekitar 45 derajat ke atas depan dan diusahakan dapat diterima dengan baik oleh pasangannya, begitu seterusnya. Dalam latihan ini siswa memerlukan respon yang tinggi dan siswa dapat mengantisipasi arah datangnya bola.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Tes kemampuan *passing* atas adalah tes untuk mengukur keterampilan melakukan *passing* atas bola voli. Sehingga menggunakan tes *passing* atas, yaitu suatu tes yang diperlukan untuk mengetahui keterampilan *passing* atas (Depdiknas, 1999: 8).

D. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

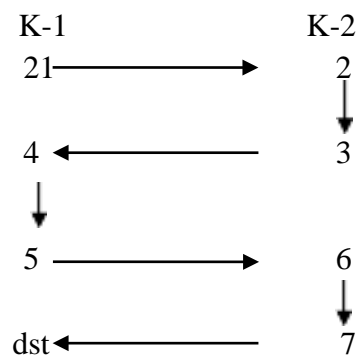
Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Kuncoro (2003) menyatakan populasi adalah kelompok elemen yang lengkap, yang biasanya berupa orang, objek, transaksi atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya atau menjadi objek penelitian. Selain itu Suharsini Arikunto (2006: 130) bila populasi kurang dari 100 satuan, sebaiknya penelitian dilakukan terhadap keseluruhan populasi. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi adalah kumpulan dari ukuran-ukuran tentang sesuatu yang akan kita buat inferensinya. Dalam

penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali berjumlah 22 siswa. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi.

2. Subjek Penelitian

Sampel diambil dengan cara *non random sampling* atau *total sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 22 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari. Keseluruhan sampel melakukan *pretest* terlebih dahulu, kemudian data dapat diurutkan dari yang terbaik berdasarkan *pretest* atau kemampuan siswa melakukan *passing* atas. Kemudian siswa dikelompokkan menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Gambaran teknik *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Bagan Pengelompokan dengan *ordinal pairing*

Dari pembagian tersebut diperoleh data siswa kelas K1 dan kelas K2, kemudian dilakukan pengundian menggunakan koin dengan cara salah satu perwakilan dari kelompok K-1 dan K-2 untuk memilih salah satu gambar yang tertera pada koin tersebut, kemudian koin dilempar apabila koin menghadap ke atas menjadi kelompok *passing* atas menggunakan sasaran

tembok dan gambar yang menghadap ke bawah menjadi kelompok *passing* atas berpasangan.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan guna mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes *passing* atas, yaitu suatu tes yang diperlukan untuk mengetahui keterampilan *passing* atas (Depdiknas, 1999: 8).

a. Tes kemampuan *passing* atas

Instrumen yang diperlukan untuk mengumpulkan data adalah tes kemampuan *passing* atas:

1) Alat yang digunakan

- a) Tiang berukuran 2,15 m untuk putri.
- b) Bola Voli.
- c) Stopwatch.
- d) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m.
- e) Bangku/box yang bias diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

2) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

a) Petugas tes I:

- (1) Berdiri bebas di dekat area tes.
- (2) Menghitung waktu selama 60 detik. Melemparkan bola kepada peserta.
- (3) Memberi aba-aba.
- (4) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

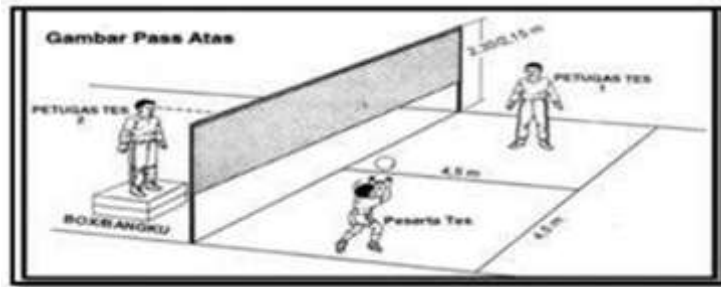
b) Petugas tes II:

- (1) Berdiri diatas bangku/box.
- (2) Menghitung *passing* atas yang benar

3) Pelaksanaan

- a) Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”.
- c) Setelah bola dilambungkan peserta melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,15 m untuk putri.
- d) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali.
- e) Apabila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

- 4) *Passing* atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.



Gambar Pelaksanaan Tes *Passing* Atas
Departemen Pendidikan Nasional (1999:10)

Gambar 6. Instrument Tes *Passing* Atas

b. Validitas dan Reliabilitas

Untuk tes *passing* atas peneliti juga tidak menguji cobakan instrumen penelitian dikarenakan instrumen sudah diujicobakan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999 : 3). Dengan nilai validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Dengan demikian tes *passing* atas ini handal dan layak digunakan untuk mengambil data. Maka peneliti tidak harus menguji cobakannya kembali.

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yang pertama yaitu melakukan observasi kegiatan ekstrakurikuler bola voli terlebih dahulu di SMA Negeri 1 Nogosari. Dari observasi didapatkan masalah bahwa kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari masih terhitung rendah, selain itu juga belum menggunakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Oleh

sebab itu peneliti perlu menerapkan suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas.

Siswa atau peserta ekstrakurikuler yang pertama melakukan pretest terlebih dahulu. Setiap siswa (*sample*) diberikan kesempatan dua kali melakukan tes *passing* atas selama 1 menit dengan bergantian satu persatu dan yang lain mengamati sembari menunggu giliran, kemudian hasil *passing* atas diambil yang paling banyak. Data yang didapat kemudian diolah dan diurutkan dari yang terbaik lalu di kelompokkan menjadi kelompok K1 dan K2 menggunakan teknik *ordinal pairing*. Kelompok tersebut akan diundi untuk menentukan mana yang akan menjadi kelompok *passing* atas menggunakan sasaran tembok atau kelompok *passing* atas berpasangan. Setelah ditentukan kelompok, selanjutnya masing-masing kelompok diberikan *treatment* sesuai dengan kelompoknya sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan lalu dilakukan *post test* dengan cara seperti *pretest* tadi, data yang diperoleh lalu dibandingkan antara *pretest* dan *post test* apakah ada peningkatan yang signifikan atau tidak untuk menentukan adakah perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan terhadap peningkatan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali.

F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data dengan menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *post test* pada kelompok *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan *passing* atas berpasangan. Sedangkan untuk

membandingkan keefektifan antara perlakuan kelompok *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan *passing* atas berpasangan dilakukan dengan uji *t independent*. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data, uji normalitas dengan *chi-kuadrat* dan uji homogenitas dengan uji-F. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%, untuk menganalisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 17 for Windows*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik. Adapun uji persyaratan analisis dan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi dengan normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program *SPSS 17 for Windows*. Adapun rumus untuk uji normalitas adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{fh} (Fo - Fh)^2$$

χ^2 = chi- kuadrat

Fo = frekuensi yang diobservasi

Fh = frekuensi yang diharapkan

Sumber: (Nurgiyantoro, 2009 : 111)

2. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas atau kesamaan adalah untuk menguji apakah varians-variens tersebut homogen atau tidak. Uji homogenitas menggunakan

Bantuan *SPSS 17 for Windows* dengan rumus uji-F.

Rumus Uji F yaitu:

- a. Mencari Varians/Standar deviasi Variabel X dan Y, dengan rumus:

$$S_x^2 = \sqrt{\frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad S_y^2 = \sqrt{\frac{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}}$$

- b. Mencari F hitung dengan dari Varians X dan Y, dengan rumus:

$$F = \frac{S_{\text{besar}}}{S_{\text{kecil}}}$$

- c. Membandingkan F hitung dengan F tabel pada tabel distribusi F, dengan

- 1) Untuk varians terbesar adalah dk pembilang n-1
- 2) Untuk varians terkecil adalah dk penyebut n-1
- 3) Jika F hitung < F tabel, berarti homogen
- 4) Jika F hitung > F tabel, berarti tidak homogen

Sumber: (Nurgiyantoro 2009: 111)

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji Hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, menggunakan bantuan *SPSS 17 for Windows*, rumus uji t (*t-test*) adalah sebagai berikut:

$$= \frac{Md}{\frac{\sum X^2 d}{\sqrt{(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pretest* dengan *post test* (*pretest-post test* / *post test-pretest*)

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

ΣX^2d : Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N-1

Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2005: 395)

Jika $t_{\text{hit}} > t_{\text{tabel}}$ (df=29, sig 5%) dan $p < 0,05$, berarti adanya pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali.

Untuk menguji hipotesis menggunakan hipotesis independen.

Rumus hipotesis independen (Sugiyono, 2006: 134):

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

X_1 = Rata-rata sampel 1
 X_2 = Rata-rata sampel 2
 S_1^2 = Varians sampel 1
 S_2^2 = Varians sampel 2
 n_1 = Jumlah Subjek 1
 n_2 = Jumlah Subjek 2

Apabila hasil t hitung lebih besar dari t tabel, maka perbedaan antara 2 kelompok sampel tersebut signifikan. Kemudian untuk mengetahui jawaban bentuk latihan manakah yang lebih efektif, maka perlu diadakan perhitungan mean masing-masing kelompok. Hasil perhitungan mean tersebut kemudian dibandingkan dan mean yang lebih besar adalah yang efektif.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan analisis adalah data hasil tes melakukan *passing* atas selama 1 menit, yang diperoleh dari subjek penelitian yang terdiri dari 11 orang siswi yang diberi latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan 11 orang siswi diberi latihan *passing* atas berpasangan. Sebelum diberikan pelatihan dilakukan *pretest* untuk mengetahui kemampuan individu siswi dalam melakukan *passing* atas, setelah itu siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan kelompok *passing* atas berpasangan menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan ranking saat *pretest*, setelah itu diberi *treatment* 3 kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *passing* atas pada siswi kelompok sasaran tembok dan kelompok berpasangan dan juga di dalam penelitian ini dicari perbandingan antara latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan sehingga lebih efektif yang mana apabila diberikan peserta didik.

1. *Pretest*

Hasil penelitian *pretest* berdasarkan tabel di bawah ini.

Tabel 1 Tabel hasil *pretest*

No	Kelompok Latihan Sasaran Tembok		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Farikha Aulia	42	Vika Diyan Safitri	42
2	Amelia Nur	40	Sheila Khurul Aini	41
3	Levina Puspa Wardani	40	Siti Zulfa Nurhayati	40
4	Agita Cahya	38	Zahra Khoirunnisa	39
5	Karisma Yoki Nopiana	37	Intan Putri Febriana	36
6	Annisa Putri	35	Mey Nuryani	35
7	Ainayah Nazwa Laila	34	Lutfi Nuritasari	32
8	Dian Setyoningrum	30	Nur Rizka Ramadhani	32
9	Azzahra Tustya O	29	Kesya Sagitania Waluya	29
10	Mely maulidya	25	Azzahra Nurul Fadhila	27
11	Fitriawati Dwi Cahyani	24	Aprilia Eka Sari	22
	Mean	34	Mean	34,09
	Median	35	Median	35
	Modus	40	Modus	32
	Std. Dev	6,19	Std. Dev	6,36
	Rentang	18	Rentang	20

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui pada kelompok latihan sasaran ke tembok memiliki nilai mean = 34; Median = 35; Modus = 40; Standar Deviasi = 6,19 dan rentang = 18. Pada kelompok latihan berpasangan memiliki nilai mean = 34,09; Median = 35; Modus = 32; Standar Deviasi = 6,36 dan rentang = 20.

2. *Posttest*

Hasil penelitian *posttest* berdasarkan tabel di bawah ini

Tabel 2 Tabel hasil *posttest*

No	Kelompok Latihan Sasaran Tembok		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Farikha Aulia	47	Vika Diyan Safitri	46
2	Amelia Nur	45	Sheila Khurul Aini	44
3	Levina Puspa Wardani	44	Siti Zulfa Nurhayati	43
4	Agita Cahya	44	Zahra Khoirunnisa	40
5	Karisma Yoki Nopiana	40	Intan Putri Febriana	39
6	Annisa Putri	39	Mey Nuryani	39
7	Ainayah Nazwa Laila	38	Lutfi Nuritasari	36
8	Dian Setyoningrum	33	Nur Rizka Ramadhani	35
9	Azzahra Tustya O	30	Kesya Sagitania Waluya	29
10	Mely maulidya	29	Azzahra Nurul Fadhila	30
11	Fitriawati Dwi Cahyani	27	Aprilia Eka Sari	25
	Mean	37,81	Mean	36,90
	Median	39	Median	39
	Modus	44	Modus	39
	Std. Dev	7,05	Std. Dev	6,67
	Rentang	20	Rentang	21

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui pada kelompok latihan sasaran ke tembok memiliki nilai mean = 37,81; Median = 39; Modus = 44; Standar Deviasi = 7,05 dan rentang = 20. Pada kelompok latihan berpasangan memiliki nilai mean = 36,90; Median = 39; Modus = 39; Standar Deviasi = 6,67 dan rentang = 21.

B. Analisis Data Hasil Penelitian

Analisis data dapat digunakan untuk menjawab hipotesis dan uji persyaratan yang telah diajukan. Uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas garis regresi, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil Uji Persyaratan

Uji persyaratan yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas garis regresi. Hasil uji persyaratan diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan rumus *chi-kuadrat*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika signifikansi hitung $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal dan jika signifikansi hitung $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (*chi-kuadrat*)

Data	p	Sig 5%	Keterangan
Pretest Sasaran Tembok	0,408	0,05	Normal
Posttest Sasaran Tembok	0,310	0,05	Normal
Pretest berpasangan	0,640	0,05	Normal
Posttest berpasangan	0,954	0,05	Normal

Hasil pada tabel di atas terlihat nilai-nilai $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* baik kelompok sasaran tembok dan berpasangan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat dapat dilihat pada lampiran 5 halaman 58.

b. Uji homogenitas

Untuk mengetahui bahwa kedua kelompok tidak berbeda dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Pada uji homogenitas kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu tes adalah jika Sig. $> 0,05$ tes dinyatakan homogen, dan jika Sig. $< 0,05$ tes dinyatakan tidak homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

	Sig.	Sig 5%	keterangan
Hasil tes	0,722	0,05	Homogen

Berdasarkan hasil pengujian yang ditampilkan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa varians data pada kelompok latihan Sasaran Tembok dan latihan berpasangan bersifat homogen (Sig. > 0,05). Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 59.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis pertama

“ Terdapat pengaruh signifikan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali”.

Adapun kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan nilai Sig. Dengan 0,05. Kriteria adalah menerima hipotesis jika nilai Sig. Lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05).

Tabel 5. Hasil uji hipotesis pertama

Kelompok	df	Sig.	Sig 5 %	Keterangan
Sasaran tembok	10	<0,001	0,05	Ha diterima

Berdasarkan hasil uji t yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

b. Hipotesis kedua

“ Terdapat pengaruh signifikan latihan *passing* atas menggunakan berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali”.

Adapun kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan nilai Sig. Dengan 0,05. Kriteria adalah menerima hipotesis jika nilai Sig. Lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05).

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Kelompok	df	Sig.	Sig 5 %	Keterangan
Berpasangan	10	<0,001	0,05	Ha diterima

Berdasarkan hasil uji t yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

c. Hipotesis Ketiga

Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Perlakuan	Rata-rata	t	df	P
Sasaran Tembok	37,8182	1,910	10	0,085
Berpasangan	36,9091			

Hasil Uji Hipotesis ke-3 ini diperoleh nilai t sebesar 1,910 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,085 > 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas dengan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil dari hasil uji hipotesis satu, dua, dan tiga dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 60.

C. Pembahasan

Passing adalah suatu teknik memberikan bola kepada teman dalam satu regu sebagai langkah awal melakukan serangan kepada regu lawan (Kumalasari, H. 2017). *Passing* merupakan teknik dasar paling awal yang diajarkan bagi siswa sekolah. *Passing* atas dilakukan dengan menggunakan kedua jari tangan untuk dioperkan dilapangan permainan sendiri. Pola gerakan teknik *passing* atas dapat melibatkan beberapa gerakan dari anggota tubuh, antara lain yaitu posisi kaki, posisi badan, dan gerak lanjut. Bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* atas yang tidak dapat dipisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* atas yang sempurna.

Permainan bola voli diharapkan dapat membina bakat dan minat 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 jenuh dalam mengikuti latihan bola voli.

Hasil uji t kemampuan *passing* atas di atas diperoleh:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas sasaran tembok terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali. Berdasarkan hasil uji t yang diperoleh, nilai Sig. (0.001) < 0,05.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali. Berdasarkan hasil uji t yang diperoleh, nilai Sig. (0.001) < 0,05.
3. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan. Berdasarkan hasil uji hipotesis ke-3 ini diperoleh nilai t sebesar 1,910 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,085 > 0,05$.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh signifikan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil uji t yang diperoleh nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan atas terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
2. Terdapat pengaruh signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil uji t yang diperoleh nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.
3. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan antara latihan *passing* atas sasaran tembok dengan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali. Hasil Uji Hipotesis ke-3 ini diperoleh nilai t sebesar 1,910 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,085 > 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas dengan sasaran

tembok dan latihan *passing* atas berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi motivasi bagi siswi untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli dengan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan latihan *passing* atas berpasangan.
2. Timbulnya inisiatif dari pelatih dan guru untuk menggunakan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok sebagai latihan meningkatkan *passing* atas.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru atau pelatih bola voli, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* atas bola voli saat membina siswa atau atlet.
2. Bagi atlet bola voli agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi kemampuan *passing* atas bola voli seperti koordinasi jair tangan, kekuatan otot lengan dan lain sebagainya.


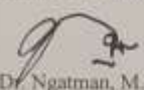
DAFTAR PUSTAKA

- Anandita. (2010). *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra
- Andi Suhendro. (2004). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L Viera dan Ferguson B.J (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Penerjemah: Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Burhan Nurgiyantoro. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Dasar, GBPP SLTP*. Jakarta Depdikbud.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Devi Tirtawirya.(2006). *Metode Latihan Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: UNY
- Dieter Beutelstahl. (2005). *Belajar Bermain Bola Voli*. Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Erzsa, M. F. (2022). *Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli Dengan Metode Drill Pada Siswa Kelas Viii D Smp Negeri 11 Pontianak* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Lina Dwi Astuti. (2009). *Perbedaan Latihan Passing Bawah Sentuhan Ganda dan Langsung Terhadap Hasil Latihan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan *Passing Bawah* dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Irsyada, Machfud, 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

- Kardiyanto, Deddy Whinaya dan Sunardi. (2015). Bola Voli. Surakarta: UNS PRESS
- 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 Yogyakarta.
- Machfud Irsyada. (2000). Bolavoli. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgutentis.
- 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.
- Muhajir. (2016 : 45). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Surabaya.
- Ngatman, M.Pd. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). Pendidikan Olahraga Bola Voli. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Somantri & Sujana. (2009). Permainan Net. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Sri Rumini. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi. (2004). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Theo Kleinmann & Kruber Dieter. (1986). *Bola Volley, Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. (Alih bahasa: Agus Setiadi). Jakarta: Gramedia.
- Wahyuning Sutarjo. (2009). *Latihan Pass Atas Menggunakan Tali dan Tirai Terhadap Kemampuan Pass Atas dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas 2 SMP Negeri 2 Wonosobo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Winarno, M.E. & Sugiono, I. (2011). Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan TAS

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp: 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 008.n/POR/1/2024	18 Januari 2024
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
<p>Yth. Dr. Suhadi, M.Pd. Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :</p>	
Nama :	Akbar Dava Ferdinand
NIM :	20601244029
Judul Skripsi :	PENGARUH LATIHAN <i>PASSING</i> ATAS MENGGUNAKAN SASARAN TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN <i>PASSING</i> ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 NOGOSARI BOYOLALI
<p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p>	
<p>Ketua Departemen POR,</p>  <p>Dr. Ngatman, M.Pd. NIP. 19670605 199403 1 001</p>	

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alvin Dava Ferdinand
 NIM : 20601244039
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Drs. Suhadi, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	29-02-24	CB, detail deskripsi	
2.	26-03-24	MEMERIKSA isi dari bab 1 sampai bab 3	
3.	25-04-24	Membuat Program Rencana untuk dan Pendidikan	
4.	8-05-24	Diskus Program latihan	
5.	23-07-24	Diskus Bab 4 dan 5	
6.	14-08-24	Revisi Bab 4 dan 5	
7.	4-09-24	Memeriksa bab 4 dan 5, melengkapi lampiran	
8.	19-09-24	Revisi	

Ketua Departemen POR,

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



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

5/17/24, 10:28 AM

SURAT IZIN PENELITIAN

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext: 560, 857, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/325/UN34.16/PT.01.04/2024 17 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA Negeri 1 Nogosari dan Dusun 2, Glonggong, Kec. Nogosari, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah 57378

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

Nama : Akbar Dava Ferdinand
NIM : 20601244029
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali
Waktu Penelitian : 13 Mei - 3 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.


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

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

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

1/1

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP : 198305092008121002
Departemen : Pendidikan Olahraga


Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa

Nama : Akbar Dava Ferdinand
NIM : 20601241096
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : Pengaruh Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Tembok dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Nogosari Boyolali.

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TAS yang telah saya susun.

Yogyakarta, 7 Mei 2024

Validator,


Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 198305092008121002

Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil test	pretest sasaran	.140	11	.200 [*]	.930	11	.408
	posttest sasaran	.173	11	.200 [*]	.919	11	.310
	pretest berpasangan	.143	11	.200 [*]	.950	11	.640
	posttest berpasangan	.168	11	.200 [*]	.954	11	.689

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6. Hasil Uji Homogenitas Data

Sasaran Tembok

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
sasaran tembok	Based on Mean	.128	1	42	.722
	Based on Median	.079	1	42	.781
	Based on Median and with adjusted df	.079	1	41.794	.781
	Based on trimmed mean	.134	1	42	.716

Berpasangan

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil test	Based on Mean	.128	1	42	.722
	Based on Median	.079	1	42	.781
	Based on Median and with adjusted df	.079	1	41.794	.781
	Based on trimmed mean	.134	1	42	.716

Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis

Uji T Pertama Sasaran Tembok

Paired Samples Test										
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Significance	
					Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pre Test - Post Test	-3.81818	1.32802	.40041	-4.71036	-2.92601	-9.536	10	<.001	<.001

Uji T Kedua Berpasangan

Paired Samples Test										
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Significance	
					Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pretest berpasangan - posttest berpasangan	-2.81818	1.25045	.37703	-3.65825	-1.97812	-7.475	10	<.001	<.001

Uji T Ketiga Perbandingan Sasaran Tembok dan Berpasangan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sasaran	37.8182	11	7.05433	2.12696
	berpasangan	36.9091	11	6.67015	2.01113

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	sasaran - berpasangan	.90909	1.57826	.47586	-.15120	1.96938	1.910	10	.085

Lampiran 8. Program Latihan *Passing* Sasaran Tembok

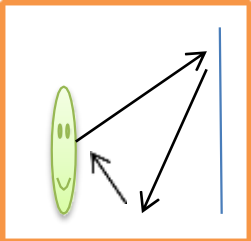
PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 1
 Hari/tanggal : 13 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 110 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - <i>Permainan</i> 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	TEST PRETEST : <i>Passing</i> atas mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.	60' Durasi: 1menit		<i>Passing</i> atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

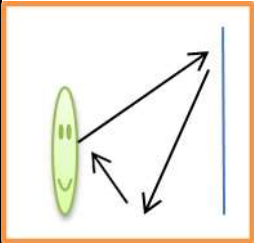
PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 2
 Hari/tanggal : 15 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	40' - Durasi: 1 menit/set - Set: 4 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 140) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Bola di <i>passing</i> kedinding, biarkan bola memantul di lantai setelah itu di <i>passing</i> ke dinding lagi dst. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

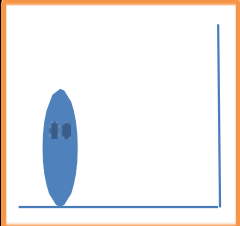
PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 3
 Hari/tanggal : 17 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis <ul style="list-style-type: none"> - Permainan 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i> 	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 5 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 175) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Bola dipassing ke dinding, biarkan bola memantul di lantai setelah itu dipassing ke dinding lagi dst. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 4
 Hari/tanggal : 20 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	40' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Bola dip <i>assing</i> ke dinding, biarkan bola memantul di lantai setelah itu dip <i>assing</i> ke dinding lagi dst. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 5
 Hari/tanggal : 22 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	40' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 6
 Hari/tanggal : 24 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	45' Durasi: - Durasi: 1 menit/set - Set: 4 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 140) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 7
 Hari/tanggal : 27 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	45' Durasi: - Durasi: 1 menit/set - Set: 5 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 175) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 8
 Hari/tanggal : 29 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	45' Durasi: - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 9
 Hari/tanggal : 31 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing atas</i> - <i>Game</i>	45' Durasi: - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing Atas</i> , total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 10
 Hari/tanggal : 3 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 4 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 160) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 11
 Hari/tanggal : 5 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 5 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 200) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 12
 Hari/tanggal : 7 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 240) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 13
 Hari/tanggal : 10 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 240) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 14
 Hari/tanggal : 12 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	70' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@45 <i>Passing</i> Atas, total : 270) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 15
 Hari/tanggal : 14 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas - <i>Game</i>	70' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@45 <i>Passing</i> Atas, total : 270) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS SASARAN KE TEMBOK


Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas sasaran ke tembok)
 No. Sesi : 16
 Hari/tanggal : 15 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	POSTEST <i>Passing</i> atas mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.	70' - Durasi: 1 menit		<i>Passing</i> atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Lampiran 9. Program Latihan *Passing* Berpasangan


PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 1
 Hari/tanggal : 13 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 110 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - <i>Permainan</i> 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX 	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	TEST PRETEST : <i>Passing</i> atas mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.	60' Durasi: 1menit		<i>Passing</i> atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.


PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 2
 Hari/tanggal : 15 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	40' Durasi: - Durasi: 1 menit/set - Set: 4 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 140) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas berpasangan seorang anak memegang bola untuk dilambungkan dan kawannya menangkap bola diatas kepala dengan bentuk <i>passing</i> atas
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 3
 Hari/tanggal : 17 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
4.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i> 	40' <ul style="list-style-type: none"> - Durasi: 1 menit/set - Set: 5 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 175) - <i>Recoveri</i>: 1 menit - interval setiap 3 set 		Latihan <i>passing</i> atas berpasangan seorang anak memegang bola untuk dilambungkan dan kawannya menangkap bola diatas kepala dengan bentuk <i>passing</i> atas
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 4
 Hari/tanggal : 20 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i> 	40' <ul style="list-style-type: none"> - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i>: 1 menit - interval setiap 3 set 		Latihan <i>passing</i> atas berpasangan seorang anak memegang bola untuk dilambungkan dan kawannya melakukan <i>passing</i> atas.
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 5
 Hari/tanggal : 22 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agarmsiap untuk masuk zona latihan inti.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	40' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas berpasangan seorang anak memegang bola untuk dilambungkan dan kawannya melakukan <i>passing</i> atas.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 6
 Hari/tanggal : 24 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	45' - Durasi: 1 menit/set - Set: 4 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 140) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas berpasangan dengan cara melakukan <i>passing</i> atas kearah temannya dilakukan <i>passing</i> atas sendiri terlebih dahulu kemudian baru <i>passing</i> ke temannya.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

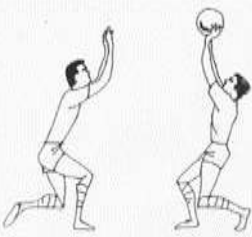
PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 7
 Hari/tanggal : 27 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	45' - Durasi: 1 menit/set - Set: 5 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 175) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas berpasangan dengan cara melakukan <i>passing</i> atas kearah temannya dilakukan <i>passing</i> atas sendiri terlebih dahulu kemudian baru <i>passing</i> ke temannya.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.


PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 8
 Hari/tanggal : 29 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	45' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.


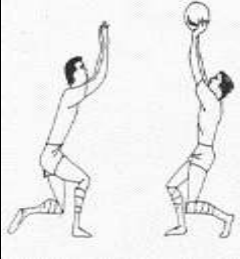
PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 9
 Hari/tanggal : 31 Mei 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 95 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i> 	45' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@35 <i>Passing</i> Atas, total : 210) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.


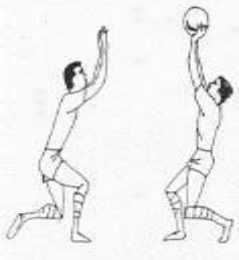
PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 10
 Hari/tanggal : 3 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX 	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 4 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 160) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - interval setiap 3 set		Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 11
 Hari/tanggal : 5 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis <ul style="list-style-type: none"> - Permainan 	20'	Xp XXXXXX XXXXXX 	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i> 	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 5 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 200) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Usahakan bola kedepan atas dengansudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup 	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 12
 Hari/tanggal : 7 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 240) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 13
 Hari/tanggal : 10 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 100 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	50' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@40 <i>Passing</i> Atas, total : 240) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 14
 Hari/tanggal : 12 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	70' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@45 <i>Passing</i> Atas, total : 270) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 15
 Hari/tanggal : 14 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	70' - Durasi: 1 menit/set - Set: 6 (@45 <i>Passing</i> Atas, total : 270) - <i>Recoveri</i> : 1 menit - Interval setiap 3 set		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 16
 Hari/tanggal : 15 Juni 2024
 Jumlah Peserta : 24
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis - Permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	POSTEST <i>Passing</i> atas mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.	70' - Durasi: 1 menit		<i>Passing</i> atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Pretest



Latihan *Passing* Atas Sasaran Tembok



Latihan *Passing* Atas Berpasangan



Game Bola Voli



Posttest

Lampiran 11. Daftar Peserta Didik

NO	Nama	Tahun Kelahiran	Usia
1.	AGITA CAHYA KIRANA	2009-07-31	15 tahun
2.	AINAYAH NAZWA LAILA	2009-01-16	15 tahun
3.	AMELIA NUR KHOLIFAH	2008-10-27	15 tahun
4.	ANNISA PUTRI AGUSTIN	2008-08-17	15 tahun
5.	APRILIA EKA SARI	2009-04-27	15 tahun
6.	AZZAHRA NURUL FADHILA	2009-03-12	15 tahun
7.	AZZAHRA TUSYTA OKTAVIANI	2009-10-16	14 tahun
8.	DIAN SETYONINGRUM	2008-12-17	15 tahun
9.	FARIKHA AULIA MUKHAROMAH	2008-09-17	15 tahun
10.	FITRIAWATI DWI CAHYANI	2008-08-29	15 tahun
11.	INTAN PUTRI FEBRIANA	2009-02-28	15 tahun
12.	KARISMA YOKI NOPIANA	2009-03-10	15 tahun
13.	KESYA SAGITANIA WALUYA	2009-12-17	14 tahun
14.	LEVINA PUSPA WARDANI	2009-02-22	15 tahun
15.	LUTFI NURITASARI	2009-10-09	14 tahun
16.	MELY MAULIDYA SAPUTRI	2009-03-29	15 tahun
17.	MEY NURYANI	2009-05-25	15 tahun
18.	NUR RIZKA RAMADHANI	2009-09-13	14 tahun
19.	SHEILA KHURUL AINI	2008-09-24	15 tahun
20.	SITI ZULFA NURHAYATI	2008-08-11	15 tahun
21.	VIKA DIYAN SAFITRI	2008-11-18	15 tahun

22	ZAHRA KHOIRUNNISA	2008-11-24	15 tahun
----	-------------------	------------	----------