

**PENGARUH METODE TARGET KE DINDING TERHADAP  
PENINGKATAN AKURSI PASSING BAWAH PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh :  
Akbar Fadhil Wicaksono  
NIM. 20601244011

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

**PENGARUH METODE TARGET KE DINDING TERHADAP  
PENINGKATAN AKURASI *PASSING* BAWAH PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Oleh:

Akbar Fadhil Wicaksono

NIM. 20601244011

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen menggunakan rancangan *quasi-experimental design one grup pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMK Negeri 4 Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 18 peserta dengan 5 peserta putra dan 13 peserta putri, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian dalam pengambilan data menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test* menurut Richard H. Cox (1980, p. 100-104) dengan tes *passing* bawah menunjukkan validitas sebesar 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,89. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *paired sample t test*, menggunakan *significant* 0,05 dengan bantuan program SPSS IBM 29.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 10,759 > t_{tabel} = 1,996$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

**Kata kunci:** akurasi, ekstrakurikuler bola voli, metode target dinding, *passing* bawah

**EFFECT OF TARGET TO THE WALL METHOD TOWARDS THE  
FOREARM PASSING ACCURACY IMPROVEMENT OF VOLLEYBALL  
EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA**

By:

Akbar Fadhil Wicaksono

NIM. 20601244011

**ABSTRACT**

This research aims to determine the effect of the target to the wall method towards the improvement of the forearm passing accuracy of of volleyball extracurricular members at SMK Negeri 4 Yogyakarta (Yogyakarta 4 Vocational High School).

This research was a quantitative study with an experimental research design using a quasi-experimental design one group pre-test and post-test. The research population was the students of SMK Negeri 4 Yogyakarta. The research sample was 18 volleyball extracurricular members with 5 male members and 13 female members, the technique used purposive sampling. The research instrument in data collection used the Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test according to Richard H. Cox (1980, p. 100-104) with the forearm passing test showed a validity of 0.80 and a reliability of 0.89. The data analysis technique used the paired sample t test, using a significant 0.05 with the help of the IBM SPSS 29 program.

The research findings reveal that the calculated t value =  $10.759 > t_{table} = 1.996$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . These results indicate that the calculated t value is greater than the t table value and the significance value is less than 0.05. Hence, it can be concluded that there is an effect of the target to the wall method towards the improvement of the forearm passing accuracy of volleyball extracurricular members of SMK Negeri 4 Yogyakarta.

**Keywords:** accuracy, volleyball extracurricular, target to the wall method, forearm passing

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akbar Fadhil Wicaksono

NIM : 20601244011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Target Ke Dinding Terhadap Peningkatan

Akurasi *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Di SMK Negeri 4 Yogyakarta

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

Yogyakarta, 28 Oktober 2024

Yang Menyatakan,



Akbar Fadhil Wicaksono

NIM. 20601244011

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENINGKATAN TEKNIK AKURASI PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN  
METODE TARGET DINDING UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK  
NEGERI 4 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Disusun Oleh:

Akbar Fadhil Wicaksono

NIM. 20601244011

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian  
Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 24 Oktober 2024

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Guntur, M. Pd.  
NIP. 198109262006041001

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH METODE TARGET KE DINDING TERHADAP PENINGKATAN AKURSI PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Akbar Fadhil Wicaksono  
NIM. 20601244011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 8 November 2024

Nama/Jabatan

Prof. Dr. Guntur, M.Pd  
(Ketua Tim Penguji)

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

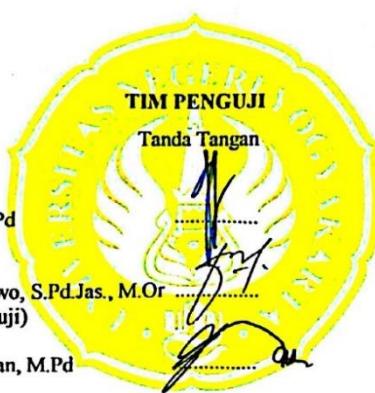
Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd  
(Penguji Utama)

Tanggal

14 Nov 2024

14 Nov 2024

12 Nov 2024



Yogyakarta, 14 November 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

(QS. Al-Baqarah: 152)

“Semangatlah selalu dalam segala hal, sehingga akan terasa mudah dijalani.”

(Akbar Fadhil Wicaksono)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah SWT atas nikmat dan karunia-nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Djoko Sutrisno dan Ibu Dian Voliyani, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling hikmat selain doa dari orang tua.
2. Ketiga adik saya, Imam Ahmad Faisal, Shofiyana Qotrunada Khalisa, dan Naura Nadhifa Aninda yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam setiap usaha, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
3. Keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan moril, materi, dan doa.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Target ke Dinding Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dra. Nurlatifah Hidayati, M.Hum. selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dimas Kurniawan, S.Pd. selaku pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 4 Yogyakarta yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan PJKR E angkatan 2020, yang sudah seperti keluarga karena telah bersama melalui pendidikan selama 4 tahun dan selalu saling mendukung.

8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir 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, 20 Oktober 2024

Penulis,



Akbar Fadhil Wicaksono

NIM. 20601244011

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Permainan Bola Voli .....	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	10
3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli .....	16
4. Hakikat <i>Passing</i> Bawah.....	20
5. Hakikat Akurasi atau Ketepatan .....	23
6. Hakikat Latihan .....	25
7. Ekstrakurikuler di SMK Negeri 4 Yogyakarta.....	28
8. Urgensi Akurasi <i>Passing</i> Bawah.....	29

B. Penelitian yang Relevan .....	30
C. Kerangka Pikir .....	31
D. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	37
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi.....	55
C. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Servis Bawah.....	11
Gambar 2. Servis Atas.....	12
Gambar 3. Servis Lompat .....	12
Gambar 4. <i>Passing</i> Bawah .....	13
Gambar 5. <i>Passing</i> Atas .....	14
Gambar 6. Bendungan atau <i>Block</i> .....	15
Gambar 7. <i>Smash</i> .....	16
Gambar 8. Lapangan .....	16
Gambar 9. Net .....	17
Gambar 10. Bola .....	18
Gambar 11. Kostum atau <i>Jersey</i> .....	19
Gambar 12. Sepatu .....	19
Gambar 13. Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	21
Gambar 14. Kerangka Pikir.....	33
Gambar 15. Desain Penelitian.....	35
Gambar 16. Sasaran Tes <i>Passing</i> Bawah.....	38
Gambar 17. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Ekstrakurikuler .....	46
Gambar 18. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Laki-laki .....	47
Gambar 19. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Perempuan.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian <i>Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test</i> .....	39
Tabel 2. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Ekstrakurikuler .....	44
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Ekstrakurikuler .....	45
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Ekstrakurikuler.....	45
Tabel 5. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Laki-laki .....	46
Tabel 6. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Perempuan .....	47
Tabel 7. Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov .....	49
Tabel 8. Uji Homogenitas Levene Statistik .....	49
Tabel 9. Uji <i>Paired Sample Test</i> .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	60
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen .....	62
Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Penelitian .....	64
Lampiran 5. Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	65
Lampiran 6. Program Latihan dan Tes Passing Bawah .....	66
Lampiran 7. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Siswa Ekstrakurikuler .....	67
Lampiran 8. Analisis Statistik Deskriptif .....	67
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	68
Lampiran 10. Uji Homogenitas .....	68
Lampiran 11. Uji <i>Paired Sample Test</i> .....	69
Lampiran 12. Dokumentasi .....	70

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui aktivitas fisik dan olahraga yang disusun secara sistematis. Menurut Rosdiani (2014) dalam Apti & Rachmi (2021), pendidikan jasmani adalah kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian yang seimbang dan cukup kepada subjek utama di pembelajaran. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam sistem pendidikan, bukan sekedar pelengkap dalam program sekolah untuk membuat peserta didik sibuk. Dalam pendidikan jasmani, siswa diajarkan berbagai keterampilan motorik, pemahaman tentang kesehatan, pentingnya aktivitas fisik, serta nilai-nilai sportivitas dan kerjasama. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga untuk membentuk karakter dan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat mengembangkan potensi diri secara optimal dan membangun gaya hidup sehat. Pendidikan olahraga di tingkat sekolah menengah atas diintegrasikan dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) sesuai dengan Kurikulum 2013 (K13).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung di luar jam pelajaran resmi di sekolah, yang dirancang untuk memperkaya pengalaman belajar siswa. Kegiatan ini mencakup berbagai bidang, seperti seni, olahraga, sains, dan

organisasi, yang bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler juga berperan penting dalam pembentukan karakter, meningkatkan keterampilan sosial, serta memfasilitasi interaksi antar siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat berkomunikasi, belajar bekerja sama, dan berkompetisi dalam lingkungan yang positif dan mendukung. Diantara berbagai ekstrakurikuler, kegiatan olahraga sangat diminati siswa karena dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah dan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Olahraga mendorong remaja untuk bergerak secara dinamis dan mengembangkan perilaku fisik yang baik. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga juga memungkinkan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan memperluas wawasan, membantu siswa mencapai tujuan olahraga, serta mengembangkan potensi siswa untuk meraih prestasi di bidang olahraga yang mereka minati.

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 x 9 meter, dengan batasan net di tengah. Tujuan permainan ini adalah untuk menjatuhkan bola ke lapangan lawan melewati net. Terdapat empat keterampilan dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai: servis, *passing*, *smash*, dan block. Keterampilan dasar ini menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan tim, sehingga penting untuk dikuasai. Maka dari itu, guru wajib mengajarkan teknik dasar permainan bola voli kepada siswa. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar yang paling umum digunakan, karena tidak memerlukan posisi tangan dan jari yang khusus seperti pada *passing* atas. Menurut Suhadi & Sujarwo (2009, p. 34-35)

dalam Pradana Dherby (2023), *passing* bawah adalah teknik menerima bola menggunakan kedua tangan, dengan perkenaan pada bagian di atas pergelangan tangan hingga siku. Selain itu, *passing* bawah juga berfungsi untuk menerima *smash* dan servis dari lawan. Pendapat ini didukung oleh Suhadi & Sujarwo (2009, p. 35) yang menyatakan bahwa teknik *passing* bawah sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan.

Diperlukan waktu dan proses latihan yang cukup panjang, untuk menghasilkan *passing* bawah yang baik. Ini karena *passing* bawah adalah teknik penting dalam permainan bola voli. *Passing* bawah memiliki beberapa fungsi, seperti menerima bola servis dan serangan lawan (*smash*), mengambil bola setelah terjadi *block*, serta menyelamatkan bola yang terpental jauh dari lapangan. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai latihan untuk melatih *passing* bawah, baik menggunakan dinding sebagai alat bantu maupun tanpa alat. Salah satu latihan yang efektif adalah *passing* bawah dengan menggunakan dinding, yaitu membantu pemain melatih ketepatan saat menerima bola servis atau *smash* dari lawan. Dalam latihan ini, bola dipassing ke dinding secara berulang untuk meningkatkan kemampuan dan akurasi *passing* bawah. Ketepatan dalam *passing* bawah sangat penting bagi pemain ketika memberikan umpan kepada tim untuk menyerang lawan. Berbagai metode latihan biasanya digunakan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah dan latihan menggunakan dinding sangat cocok untuk pemain pemula yang ingin mengembangkan kemampuan *passing* bawah mereka dalam permainan bola voli.

SMK Negeri 4 Yogyakarta telah menjadi salah satu sekolah yang diunggulkan di wilayah Yogyakarta, bukan hanya karena reputasinya dalam mencetak prestasi akademis yang gemilang, tetapi juga karena keseriusannya dalam mengembangkan aspek non-akademis. Sekolah ini tidak hanya memfokuskan perhatiannya pada pembelajaran di kelas, tetapi juga memberikan penekanan yang kuat pada pengembangan keterampilan dan minat siswa di luar kurikulum utama.

Baru-baru ini, fokus pengembangan sekolah ini mengarah pada olahraga bola voli. Sebagai sebuah cabang olahraga yang semakin berkembang di wilayah tersebut, bola voli mendapatkan perhatian khusus dari pihak sekolah. Hal ini tercermin dalam upaya mereka untuk memajukan olahraga ini melalui kegiatan ekstrakurikuler. Namun, meskipun ada upaya yang dilakukan, hasil observasi menunjukkan bahwa ada kekurangan dalam kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Menurut analisis dari pelatih, kemampuan *passing* bawah siswa masih jauh dari memuaskan. Dari 18 peserta ekstrakurikuler bola voli hanya 6 peserta yang akurasi *passing* bawahnya sudah baik. Terdapat kesenjangan antara kemampuan yang dimiliki peserta dan standar yang diharapkan, terutama dalam konteks permainan tingkat kompetisi. Masih banyak kelemahan yang perlu diperbaiki, terutama dalam hal teknik dasar seperti *passing* bawah. Peningkatan ini perlu dilakukan agar akurasi *passing* bawah 12 peserta lainnya dapat meningkat.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis dan terprogram dalam pembelajaran. Salah satu rekomendasi yang muncul adalah mengadopsi latihan yang lebih bervariasi dan mendalam, termasuk latihan *passing* bawah dengan menggunakan dinding. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman yang lebih kaya dan memperkuat pemahaman siswa tentang teknik tersebut.

Dengan demikian, diharapkan bahwa melalui upaya-upaya ini, akurasi *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta dapat meningkat secara signifikan. Selain itu, diharapkan pula bahwa siswa-siswi akan menjadi lebih siap menghadapi persaingan di level yang lebih tinggi, baik dalam konteks kompetisi lokal maupun regional.

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Target ke Dinding Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Masih terdapat peserta ekstrakurikuler bola voli yang tingkat akurasi *passing* bawahnya rendah bahkan tidak dapat melakukan dengan baik.
2. Pelatih saat memberikan program latihan terlalu monoton sehingga peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bawah kurang maksimal.
3. Belum diketahui peningkatan teknik akurasi *passing* bawah bola voli dengan latihan menggunakan metode target dinding ini pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Batasan dari permasalahan yang diungkap dalam skripsi ini adalah pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah-masalah yang ditemukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Latihan menggunakan dinding dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah.

- b. Dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan kajian penelitian sejenis.
  - c. Dapat digunakan sebagai sumber bacaan di perpustakaan sekolah.
- 2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan penulis sebagai calon guru pendidikan jasmani.
  - b. Bagi peserta didik, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah wawasan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli.
  - c. Bagi guru PJOK, dapat digunakan sebagai tambahan informasi dalam pembelajaran bola voli khususnya pada ekstrakurikuler di sekolah.
  - d. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi mengenai kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.
  - e. Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan peneliti di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pengertian Permainan Bola Voli**

Menurut Sholihin (2017, p. 3), permainan bola voli adalah salah satu jenis permainan bola yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di luar lapangan, dengan tujuan utama untuk menjaga bola tetap bergerak melewati net tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Permainan bola voli dapat dimainkan di berbagai jenis lapangan seperti rumput, pasir, kayu, atau permukaan lantai buatan, dan bisa diselenggarakan di dalam gedung atau di luar ruangan. Fleksibilitas ini membuat permainan bola voli populer di kalangan siswa, baik sebagai bagian dari kurikulum sekolah maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Hal ini terbukti dengan popularitas permainan ini di berbagai kalangan usia, dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Menurut Sudarsini (2013, p. 22), permainan bola voli adalah permainan beregu di mana dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain, berkompetisi untuk menjatuhkan bola ke lapangan lawan melalui net, sambil mencegah lawan melakukan hal yang sama. Menurut Roesdiyanto (1992, p. 1), aturan dalam permainan bola voli mengizinkan setiap tim untuk melakukan tiga kali sentuhan bola sebelum bola harus dikembalikan ke sisi lawan, kecuali

dalam kasus blok atau pembendungan. Tidak diperbolehkan memukul bola dua kali berturut-turut oleh satu pemain.

Tujuan utama dalam permainan bola voli adalah untuk mengirim bola ke sisi lawan guna memperoleh poin. Hal ini biasanya dicapai dengan tiga kombinasi gerakan utama: menerima bola, mengumpam bola, dan memukul bola. Dalam permainan ini, pemain diperbolehkan menggunakan bagian tubuh mana pun selama tidak melanggar aturan sentuhan bola.

Setiap tim dalam permainan bola voli terdiri dari enam pemain di lapangan, dengan tiga pemain di posisi depan dan tiga pemain di posisi belakang. Posisi pemain harus diperhatikan dengan cermat sebelum servis dilakukan; ini berarti pemain tidak boleh melanggar batasan posisi, seperti melompat dari depan ke belakang atau dari satu sisi ke sisi lainnya. Setelah servis dilakukan, pemain bebas bergerak ke posisi mana pun, namun pemain belakang yang berada di garis depan tidak boleh melompat atau memukul bola di atas net.

Poin dalam permainan bola voli dihitung menggunakan sistem rally point, di mana tim yang memenangkan poin akan mendapatkan angka. Untuk memenangkan satu set, tim harus mengumpulkan 25 poin. Jika terjadi skor seri (24-24), pertandingan akan terus berlanjut sampai terjadi selisih dua angka. Jika skor set mencapai 2-2 (dalam format 3 set menang) atau 1-1 (dalam format 2 set menang), maka pertandingan akan dilanjutkan dengan set penentuan, di mana tim perlu mencapai 15 poin untuk memenangkan set tersebut.

Permainan ini sangat populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan pelajar, dengan sebagian besar sekolah memiliki lapangan bola voli sendiri. Di sekolah-sekolah, bola voli diajarkan baik dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler.

## 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik bermain bola voli merupakan kunci kesuksesan dalam permainan ini, dengan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, seperti *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*, sebagaimana disampaikan oleh Ahmadi (2007, p. 20).

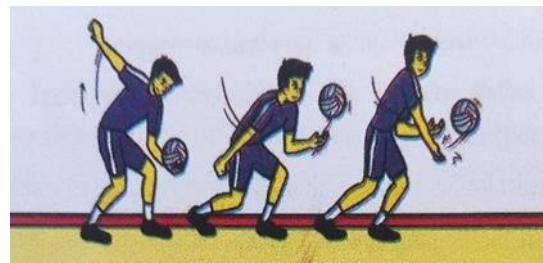
### a. *Service*

Servis dalam permainan bola voli adalah cara untuk memulai permainan dengan memukul bola melewati net dari pemain yang berada di belakang lapangan. Ini sejalan dengan pendapat Nopembri & Sumaryoto (2017, p. 14) bahwa servis merupakan upaya untuk menjadikan bola melintasi net dari luar garis belakang lapangan, yang merupakan awal dari serangan tim. Dalam melakukan servis, pemain memiliki beberapa teknik yang bisa digunakan, seperti servis bawah, servis atas, dan servis lompat (Suhadi & Sujarwo, 2009, p. 29).

Servis bawah adalah teknik di mana bola dipukul dari bawah, dianggap sebagai teknik servis yang paling mudah. Namun, seringkali terdapat kesalahan dalam praktikasi teknik ini, seperti perkenaan bola yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal (badan tidak cukup

membungkuk, kaki tidak ditekuk), bola terlalu tinggi saat dipukul, serta kurangnya gerakan lanjutan setelah melakukan servis.

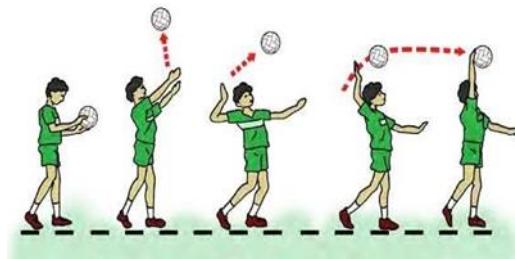
Gambar 1. Servis Bawah



(Sumber: Nopembri & Sumaryoto, 2017, p. 15)

Servis atas adalah teknik servis di mana pemain melemparkan bola ke atas sebelum memukulnya. Menurut Suhadi & Sujarwo (2009, p. 33), servis atas pada dasarnya relatif mudah dilakukan, tetapi tantangannya adalah dalam mengatur arah dan kecepatan bola agar mempersulit lawan dalam menerima bola. Nopembri & Sumaryoto (2017, p. 15) mengidentifikasi beberapa kesalahan umum dalam melakukan servis atas, seperti postur tubuh yang kaku, kaki yang sejajar tanpa membuka, bola yang terlalu tinggi saat dilambungkan, gerakan tangan yang kurang diayun ke belakang, dan kurangnya gerakan lanjutan setelah melakukan servis.

Gambar 2. Servis Atas



(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 24)

Servis lompat adalah teknik servis di mana pemain melompat dan memukul bola di udara. Teknik ini dianggap sebagai yang paling efektif untuk mencetak poin, namun pelaksanaannya sangat menantang karena membutuhkan kekuatan dan timing yang tepat (Suhadi & Sujarwo 2009, p. 34).

Gambar 3. Servis Lompat



(Sumber: Suhadi & Sujarwo, 2009, p. 34)

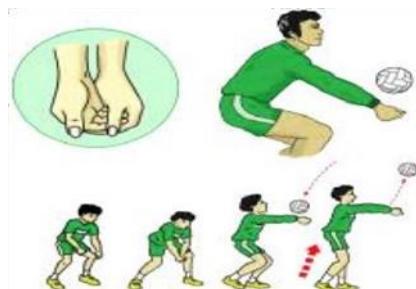
b. *Passing bawah*

Menurut Ahmadi (2007, p. 23), menguasai teknik memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan keterampilan yang sangat penting dalam permainan. Keunggulan dari teknik ini antara lain untuk menerima servis yang berupa *smash* atau serangan dari lawan,

mengambil bola setelah di-*block* atau dari pantulan net, menyelamatkan bola yang terpental jauh dari lapangan, dan mengambil bola yang rendah.

Menurut Viera & Ferguson (2000, p. 119), *passing* bawah atau operan lengan bawah adalah teknik dasar yang fundamental dalam permainan bola voli yang harus dikuasai lebih dalam. Teknik ini merupakan langkah pertama dalam menerima servis, menanggapi *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan menghadapi bola yang memantul dari net.

Gambar 4. *Passing* Bawah



(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 22)

c. *Passing* atas

*Passing* atas adalah cara memberikan bola kepada rekan tim dengan meletakkan kedua tangan di depan atas wajah, membentuk jari-jari tangan seperti mangkuk, berdiri dengan kaki selebar bahu, dan sedikit menekuk lutut. Biasanya teknik ini digunakan oleh setter saat hendak memberikan umpan kepada penyerang.

Proses ini harus dilakukan dengan cepat dalam suatu koordinasi gerakan. Artinya, seorang pemain tidak boleh menahan bola saat melakukan *passing* atas. Jika melakukan hal tersebut, akan dianggap sebagai pelanggaran dan tim lawan akan mendapatkan poin.

Gambar 5. *Passing Atas*



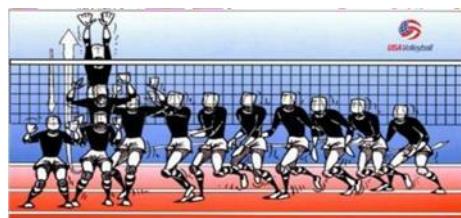
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 23)

d. Bendungan atau *block*

Teknik dasar *block* adalah kunci utama dalam meraih poin dari lawan dalam permainan bola voli. *Block* merupakan strategi yang digunakan oleh pemain depan untuk menghentikan bola di dekat net setelah lawan memukulnya, sehingga bola tidak dapat melewati net. *Block* berfungsi sebagai benteng utama dalam pertahanan untuk menangkis serangan lawan di dekat net dan dapat juga menjadi peluang untuk melakukan serangan balik. Melakukan *block* melibatkan pemain yang berada dekat net untuk mencapai bola dengan jangkauan tangan yang lebih tinggi dari ketinggian net. Hanya pemain di barisan depan yang memiliki kewenangan untuk melakukan *block* secara efektif. Dalam permainan bola voli, teknik *block* dapat disesuaikan untuk

dipercepat atau diperlambat, tergantung pada ketinggian umpan yang diberikan oleh *setter*.

Gambar 6. Bendungan atau *Block*



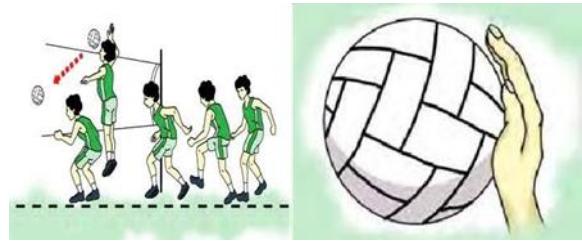
(Sumber: Suhadi & Sujarwo, 2009, p. 44)

e. *Smash*

*Spike* atau *smash* adalah serangan yang dilakukan untuk mencetak poin dalam permainan bola voli, di mana seorang pemain memukul bola dengan kuat dan mendaratkan bola ke lapangan lawan. Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017, p. 21), *smash* merupakan upaya untuk melakukan serangan keras yang ditargetkan pada pertahanan lawan.

Untuk melakukan *smash* dengan maksimal, diperlukan teknik pukulan dan lompatan yang baik. Jika pemain melakukan *smash* dengan kekuatan besar tetapi tidak mampu meloncat setinggi net, maka bola yang dihasilkan akan sulit melewati net. Selain itu, teknik ini memerlukan keterampilan dan akurasi yang baik di mana pemain harus mengatur timing dengan tepat saat memukul bola. Oleh karena itu, pemain bola voli perlu memiliki pengetahuan dan pengalaman yang cukup untuk dapat melakukan *smash* dengan efektif.

Gambar 7. *Smash*



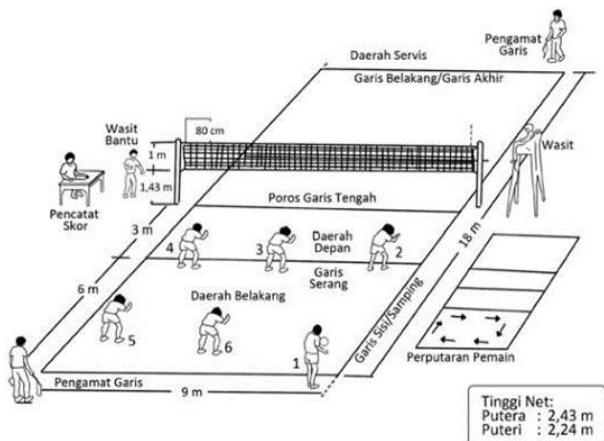
(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 25)

### 3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

#### a. Lapangan

Lapangan merupakan sarana yang utama dalam permainan bola voli. Menurut PBVSI (2021, p. 12) lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran 9 x 18 meter, dikelilingi oleh daerah bebas dengan sisi minimal 3 meter di semua sisi. Sesuai dengan peraturan PBVSI, lapangan permainan bola voli harus memiliki permukaan datar, horizontal, dan berwarna terang.

Gambar 8. Lapangan



(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 21)

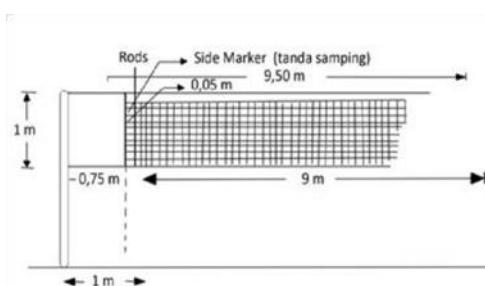
## b. Net

Net adalah satu dari sekian perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bola voli yang berfungsi sebagai pembatas wilayah antara regu yang satu dengan regu yang lain.

Ukuran net:

- Tinggi net voli putra : 2,43 m
- Tinggi net voli putri : 2,24 m
- Panjang net : 9 m
- Lebar net : 1 m
- Lebar pita sisi net : 5 cm
- Jarak tiang net ke garis tepi lapangan : 0,5 – 1 m
- Tinggi antena : 80 cm di atas net
- Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi)

Gambar 9. Net



(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 21)

## c. Bola

Dalam permainan bola voli, bola yang digunakan harus memenuhi kriteria ukuran, bobot, dan tekanan yang sesuai dengan

standar FIVB. PBVSI (2021, p. 16) menetapkan bahwa bola voli harus memiliki lingkar antara 65 hingga 67 cm dan bobot antara 260 hingga 280 gram. Selain itu, tekanan dalam bola voli harus berada dalam rentang 0,30 hingga 0,325 kg/cm<sup>2</sup>.

Gambar 10. Bola



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

d. Kostum atau *jersey*

*Jersey* merupakan salah satu perlengkapan yang wajib dimiliki oleh para pemain bola voli. *Jersey* dalam permainan ini terdiri dari baju, celana pendek, dan kaos kaki. Setiap tim diharuskan memakai *jersey* dengan motif dan warna yang seragam, kecuali untuk posisi libero. Selain itu, setiap pemain harus memakai *jersey* yang diberi nomor antara 1 hingga 20. Menurut PBVSI (2021, p. 19), nomor tersebut harus terpasang di bagian depan tengah dan belakang baju. Warna dan kecerahan nomor harus berbeda secara kontras dengan warna dan kecerahan baju. Nomor yang terpasang di bagian depan harus memiliki tinggi minimal 15 cm, sedangkan nomor di bagian belakang harus minimal 20 cm.

Gambar 11. Kostum atau *Jersey*



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

e. Sepatu

Sepatu merupakan komponen penting dalam permainan bola voli karena digunakan untuk melindungi kaki dari potensi cedera. Umumnya, sepatu bola voli tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan sepatu olahraga lainnya. Namun, untuk permainan ini, sepatu harus terbuat dari bahan berkualitas agar memungkinkan pemain untuk bergerak dengan baik. Menurut PBVSI (2012, p. 18), sepatu bola voli haruslah ringan dan fleksibel, dilengkapi dengan sol karet atau komposit tanpa tumit.

Gambar 12. Sepatu



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

#### 4. Hakikat *Passing* Bawah

Menurut Akhmady & Duwila (2022, p. 225) *passing* bawah adalah teknik dasar dalam bola voli di mana pemain menggunakan kedua tangan untuk memainkan bola dengan menempelkan bola pada lengan bawah. Teknik ini umumnya digunakan untuk menerima servis atau *smash*. Menurut Suharno (1984, p. 15), *passing* adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli. Ahmadi (2007, p. 23) mengatakan bahwa *passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan menggunakan sisi dalam lengan bawah, baik dengan satu atau dua lengan secara bersamaan. Teknik ini dilakukan ketika bola yang diterima berada di bawah posisi kepala pemain, seperti saat menerima servis dari lawan.

Teknik *passing* bawah merupakan serangkaian gerakan yang disatukan secara baik dan harmonis untuk memastikan bahwa *passing* bawah yang dilakukan mencapai tingkat kebaikan dan kesempurnaan yang optimal. Prinsip-prinsip gerakan *passing* bawah meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan kelanjutannya.

##### a. Sikap awal:

Untuk memulai, pemain mengambil sikap "siap" dengan kedua lutut sedikit ditekuk dan tubuh condong ke depan, berat badan didukung oleh telapak kaki depan untuk menjaga keseimbangan agar dapat bergerak cepat ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan, dengan salah satu punggung tangan di atas telapak tangan yang lain, dan

posisi ibu jari sejajar, sehingga kedua lengan membentuk garis lurus seperti papan pantul.

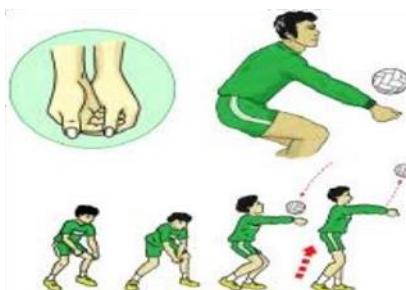
b. Pelaksanaan gerakan:

Lengan-lengan dibawa mengayun ke arah bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan bahu, menjaga agar sikul berada dalam posisi lurus. Bola ditempatkan di bagian atas lengan dekat pergelangan tangan dengan sudut sekitar 45 derajat terhadap tubuh, lengan diayunkan dan diangkat lurus hampir setinggi bahu.

c. Gerakan lanjutan:

Setelah lengan mengayun ke bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk kembali ke posisi siap, sementara lengan berayun untuk melakukan *passing* bawah ke depan, menjaga agar sudut tidak melebihi 90 derajat terhadap bahu dan tubuh.

Gambar 13. Gerakan *Passing* Bawah



(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017, p. 22)

*Passing* bawah merupakan keterampilan dengan gerakan yang kompleks, sering kali di mana peserta didik melakukan kesalahan. Beberapa kesalahan umum yang terjadi antara lain:

- a. Lengan terlalu tinggi saat memukul bola dengan lengan.
- b. Membungkukkan tubuh dengan cara melipat lutut bukan punggung.
- c. Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, mengakibatkan bola tidak sampai ke sasaran.
- d. Lengan terpisah sebelum, saat, atau setelah menerima bola, menghasilkan *passing* yang salah.
- e. Bola mendarat di lengan bagian siku atau tubuh.

Kesalahan-kesalahan tersebut sebaiknya diperhatikan oleh guru penjas atau pelatih, agar kualitas *passing* bawah dapat ditingkatkan. Ada beberapa saran untuk memperbaiki kesalahan dalam gerakan *passing* bawah, antara lain:

- a. Biarkan bola bergerak sejajar dengan pinggang sebelum melakukan pukulan.
- b. Tekuk lutut dan pastikan punggung tetap lurus saat lengan berada di bawah bola.
- c. Pastikan berat badan menumpu pada kaki bagian depan dan tubuh membungkuk ke depan.
- d. Satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jari dengan jari lainnya, dengan ibu jari sejajar.
- e. Tahan lengan pada posisi sejajar dengan paha dan terima bola jauh dari dada.

Pada umumnya, peserta didik sering kali tidak menyadari kesalahan yang mereka lakukan dalam gerakan *passing* bawah, oleh karena itu peran guru atau pelatih sangat penting dalam mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan tersebut. Dengan demikian, secara bertahap akan tercapai kualitas *passing* bawah sesuai dengan harapan.

##### 5. Hakikat Akurasi atau Ketepatan

Hadi (2007, p. 51) berpendapat bahwa ketepatan (*accuracy*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan sesuatu sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pendapat lain menurut Anam (2013, p. 79) menyatakan bahwa dalam konteks olahraga, akurasi atau ketepatan merupakan kemampuan dalam mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran yang ingin dituju. Selanjutnya menurut Suharno (1985, p. 35), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan gerakan menuju sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, ketepatan dapat diartikan dengan kesesuaian antara keinginan individu dan hasil yang diperoleh terhadap tujuan tertentu. Ketepatan termasuk faktor yang dibutuhkan seseorang dalam mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk mengarahkan ke sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam konteks olahraga bola voli, ketepatan atau akurasi adalah kemampuan untuk menggerakkan bola secara memantul ke arah rekan satu tim yang mudah diterima oleh rekan satu timnya. Dalam olahraga bola voli, *passing* bawah digunakan dalam menerima servis dan

serangan dari lawan, kemudian diarahkan pada setter untuk membangun serangan dan menghasilkan angka.

Suharno (1985, p. 32) mengemukakan bahwa ketepatan memiliki manfaat diantaranya:

- a. Meningkatkan prestasi atlet.
- b. Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien.
- c. Mencegah terjadinya cedera.
- d. Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Ketepatan atau akurasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Sukadiyanto (2011, p. 102-104) ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Perlunya latihan akurasi/ ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan tujuan agar akurasi tersebut menjadi lebih baik. Menurut Suharno (1985, p. 32) ciri-ciri latihan ketepatan sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan/ ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1985, p. 36) juga menjelaskan cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dari uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan akurasi atau ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal antara lain keterampilan, perasaan, kemampuan mengatasi gerak. Sedangkan faktor eksternal antara lain yaitu tingkat kesulitan dan keadaan lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat dilatih dengan metode program latihan yang bervariasi, berkelanjutan, dan frekuensi latihan yang bertahap.

## 6. Hakikat Latihan

Menurut Suharno (1981, p. 1) latihan adalah proses yang sistematis untuk mempersiapkan fisik dan mental anak latih agar mencapai prestasi optimal melalui beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang dalam waktu tertentu. Sukadiyanto (2011, p. 6)

mendefinisikan latihan sebagai proses untuk meningkatkan kemampuan olahraga yang mencakup teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, serta mengikuti prinsip pendidikan yang terencana dan teratur untuk mencapai tujuan latihan tepat pada waktunya.

Setiap latihan memiliki tujuan yang ingin dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau pelatihan adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Prestasi atlet, oleh karena itu, adalah hasil dari akumulasi latihan fisik dan mental yang menyeluruh. Menurut Sukadiyanto (2010, p. 9), tujuan umum dari latihan meliputi: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) meningkatkan dan menyempurnakan keterampilan teknis, 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola permainan, serta 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikologis atlet dalam kompetisi. Oleh karena itu, penting bagi seorang pelatih untuk merancang program latihan yang komprehensif yang mencakup latihan teknis, fisik, taktik, dan mental.

#### a. Latihan Menggunakan Dinding

Latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar dalam suatu permainan atau olahraga. Sukintaka (1979, p. 10) menjelaskan bahwa latihan teknik bertujuan agar pemain mampu melakukan dan menguasai unsur-unsur permainan

tersebut secara tepat. Salah satu metode untuk meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dalam bola voli adalah dengan melakukan latihan menggunakan dinding.

Latihan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah dinding. Menurut Suharno (1981, p. 88), sikap awal pemain adalah memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, kemudian bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan bola yang memantul diusahakan untuk *dipassing* kembali ke dinding sasaran, dan proses ini diulang secara berulang-ulang. Jika bola jatuh atau tidak dapat *dipassing* dengan baik, pemain mengambil bola dan memantulkannya kembali ke dinding untuk di-latih lagi.

Kelebihan dari latihan *passing* bawah menggunakan dinding adalah kemudahan dalam mengantisipasi arah bola karena dinding yang kuat mampu memantulkan bola dengan baik. Namun, kekurangannya adalah jika bola tidak dipantulkan dengan sudut yang tepat, hasil pantulannya mungkin tidak sesuai.

Manfaat dari penggunaan dinding dalam latihan *passing* bawah antara lain:

- 1) Membuat latihan menjadi lebih menarik dan interaktif.
- 2) Memperpendek durasi penyajian program latihan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi.

## 7. Ekstrakurikuler di SMK Negeri 4 Yogyakarta

Penerapan kurikulum melibatkan elemen-elemen seperti intrakurikuler, kurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler umumnya dilakukan di setiap sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan jasmani adalah aktivitas yang berlangsung di luar jam pelajaran reguler, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, untuk memperluas pengalaman olahraga. Menurut para ahli, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran reguler untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan, serta meningkatkan penerapan nilai-nilai olahraga (Depdikbud, 1994, p. 14).

Menurut Hastuti (2008, p. 63), ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dalam memahami materi pembelajaran dan pelajaran dengan waktu dan lokasi yang ditetapkan secara terpisah, berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berisi kegiatan pengayaan atau perbaikan yang terkait dengan kurikuler, serta kunjungan studi ke lokasi tertentu. Tujuan dari diadakannya ekstrakurikuler ini yaitu:

- a. Meningkatkan kemampuan siswa dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor.
- b. Dapat mengembangkan minat dan bakat yang terdapat dalam setiap diri siswa.
- c. Menanamkan pendidikan karakter pada siswa.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yang bertujuan guna meningkatkan pengetahuan siswa, meningkatkan minat dan bakat, serta menanamkan pendidikan karakter pada siswa.

#### 8. Urgensi Akurasi *Passing* Bawah

Akurasi *passing* bawah dalam bola voli sangat penting karena merupakan fondasi utama untuk membangun serangan yang efektif. *Passing* bawah yang akurat memungkinkan tim untuk mengatur bola dengan tepat kepada *setter*, yang kemudian dapat merencanakan serangan yang optimal. Ketika pemain dapat melakukan *passing* bawah dengan baik, mereka dapat menjaga kontrol permainan dan meminimalisir kesalahan. Sebaliknya, *passing* bawah yang kurang akurat akan mempersulit *setter* untuk mengarahkan bola, bahkan berpotensi menciptakan kesalahan yang merugikan tim. Dalam konteks ini, akurasi *passing* bawah tidak hanya soal kemampuan individu, tetapi juga keterkaitan antar pemain dalam menciptakan pola permainan yang efektif.

Selain itu, akurasi *passing* bawah sangat mempengaruhi efisiensi transisi dari pertahanan ke serangan. Dalam situasi menerima servis atau serangan lawan, *passing* bawah yang tepat dapat mempercepat proses distribusi bola dan memberikan kesempatan lebih besar untuk menyerang. Sebaliknya, jika *passing* bawah tidak tepat sasaran, waktu yang dibutuhkan untuk mengembalikan bola ke posisi serangan menjadi lebih lama,

memberikan kesempatan bagi tim lawan untuk mempersiapkan blok atau pertahanan. Oleh karena itu, ketepatan dalam melakukan *passing* bawah merupakan elemen kunci yang tidak hanya memengaruhi alur permainan, tetapi juga kesuksesan keseluruhan tim dalam meraih kemenangan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dherby Pradana (2023) dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Dinding Terhadap Teknik Dasar *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Kota Muntok”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok. Penelitian ini merupakan penelitian pr-experimental dengan desain “*One Group Pre-test Post-test Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Muntok yang berjumlah 10 siswa. Teknik analisis data yang digunakan, yaitu uji-t (*paired sample t test*) dengan taraf *sig* 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t$  <sub>hitung</sub> (17,666)  $>$   $t$  <sub>tabel</sub> (1,833) dan nilai *sig* 0,000  $<$  0,05. Hasil tersebut menunjukkan nilai  $t$  <sub>hitung</sub> lebih besar dari pada nilai  $t$  <sub>tabel</sub> dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Muntok.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Indri Sulistiana Rohmanasari (2023) dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill* Menggunakan Sasaran Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

SMP Negeri 1 Mungkid". Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mungkid. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *pre experimental design one gorup pre-test and post-test* yang dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mungkid yang berjumlah 20 peserta dengan 12 peserta putra dan 8 peserta putri. Instrumen untuk pengambilan data menggunakan petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999. Hipotesis penelitian ini diuji menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program SPSS IBM 29. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan latihan *drill* menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli, ditunjukkan dengan  $t_{\text{hitung}} = 7,960 > t_{\text{tabel}} = 2,093$  dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

### C. Kerangka Pikir

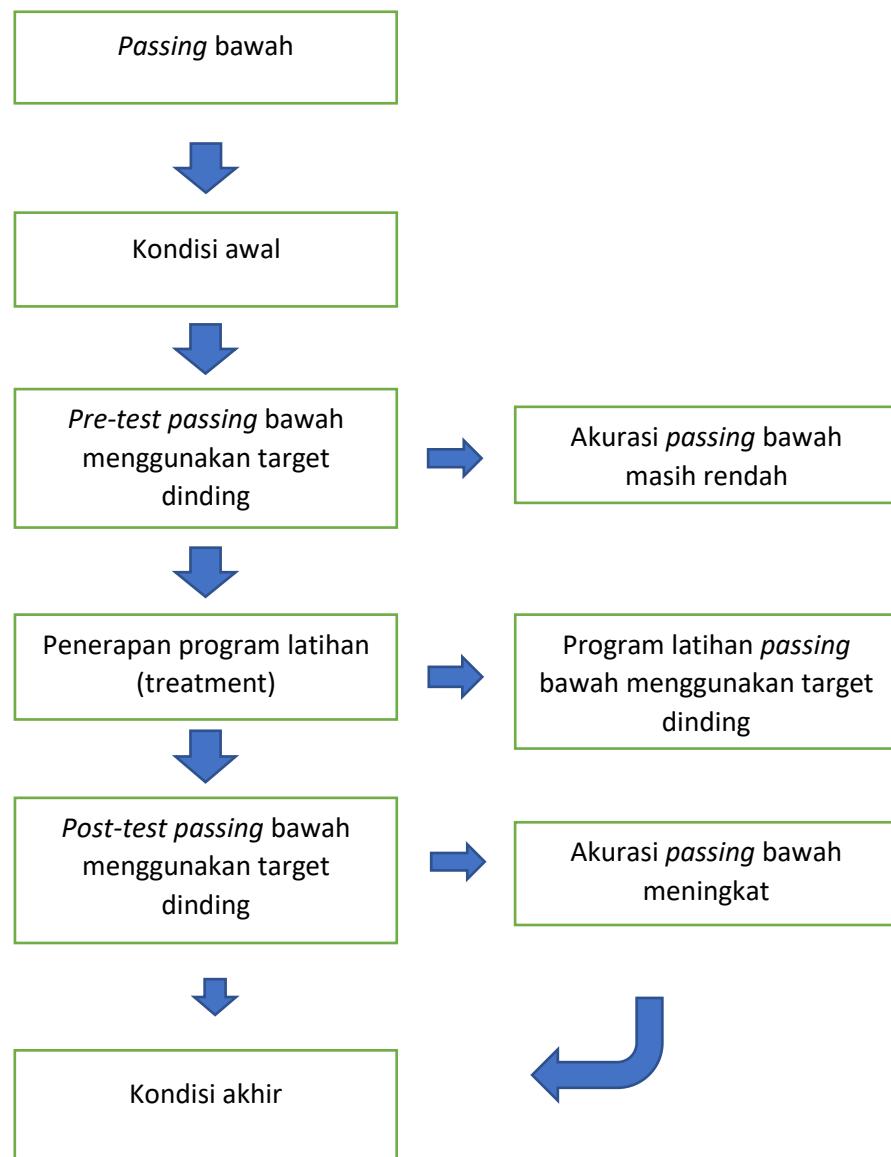
*Passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli yang sangat penting. Fungsi dari *passing* bawah yaitu untuk bertahan (menerima bola servis dan serangan lawan) dan menyusun serangan sehingga menghasilkan angka dan meraih kemenangan. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai macam latihan *passing* bawah yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi

teknik *passing* bawah permainan bola voli. Salah satu contoh yaitu latihan *passing* bawah menggunakan sasaran dinding.

*Passing* bawah menggunakan sasaran dinding adalah salah satu metode latihan yang menggunakan alat bantu dinding yang permukaannya rata. Cara melakukannya adalah dengan sikap permulaan memegang bola menggunakan dua tangan menghadap sasaran, kemudian bola dipantulkan ke dinding. Pantulan tersebut di *passing* ke dinding, apabila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola dipegang dengan kedua tangan lalu dipantulkan ke dinding seterusnya berulang-ulang hingga waktu yang telah ditentukan dan bola harus memantul pada sasaran.

Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahapan, tahapan pertama dilakukan dengan *pre-test*, tahap kedua dengan pemberian model latihan, dan tahap terakhir untuk *post-test*. Pada pertemuan pertama dilakukan tahap *pre-test* dengan pengambilan nilai *passing* bawah pada dinding selama 1 menit. Pada pertemuan terakhir juga dilakukan tahap *post-test* dengan pengambilan nilai *passing* bawah pada dinding selama 1 menit. Tujuan dari tes ini untuk mengetahui berapa kali bola dapat di *passing* bawah dalam waktu 1 menit. Dari pemikiran tersebut, peneliti menduga bahwa terdapat pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Gambar 14. Kerangka Pikir



## **D. Hipotesis**

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Ha: Ada pengaruh yang signifikan metode latihan dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2019, p. 77), metode penelitian quasi eksperimen adalah metode penelitian yang memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-experimental design one group pre-test and post-test*. *One group pre-test and post-test design* merupakan kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*post-test*) (Arikunto, 2010, p. 124). Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 15. Desain Penelitian

X <sub>1</sub>	T	X <sub>2</sub>
----------------	---	----------------

Keterangan

X<sub>1</sub> : Tes awal (*pre-test*)

T : *Treatment* (perlakuan)

X<sub>2</sub> : Tes akhir (*post-test*)

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

Penelitian ini bertempat di SMK Negeri 4 Yogyakarta, yang terletak di Jl. Sidikan No.60, Sorosutan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah

Istimewa Yogyakarta 55161. Penelitian ini dilakukan dari bulan Agustus hingga September 2024, setiap hari senin, rabu, dan jumat pukul 14.00-16.00 WIB.

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

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019, p. 126), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMK Negeri 4 Yogyakarta.

#### 2. Sampel

Sugiyono (2013, p. 81) menyebutkan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Lebih lanjut lagi Sugiyono (2013, p. 218), teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dikarenakan sampel yang dipilih hanya yang dianggap tepat dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Berdasarkan teori tersebut, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 18 peserta.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Arikunto (2010, p. 161) menyebutkan bahwa variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadikan titik perhatian pada suatu penelitian. Terdapat dua jenis variabel dalam penelitian ini, variabel bebas dan terikat. Menurut Sugiyono (2009, p. 39), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Lalu menurut Sugiyono (2009, p. 53), variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel bebas dan variabel terikat yang digunakan adalah berikut:

1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *passing* bawah dengan metode target dinding. Definisi operasionalnya adalah latihan passing bawah menggunakan dinding bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Yogyakarta.
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah peningkatan teknik akurasi *passing* bawah. Definisi operasionalnya adalah *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Yogyakarta diukur dengan menggunakan tes unjuk kerja *passing* bawah bola voli.

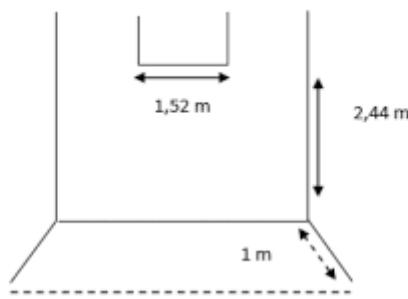
## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006, p. 49) menyebutkan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti pada waktu pengumpulan

data, bertujuan agar penelitiannya menjadi lebih mudah dan baik. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes *passing bawah* yaitu *Brumbach forearm pass wall-volley test* menurut Richard H. Cox (1980, p. 100-104). Tes ini dilaksanakan dengan cara memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.

Gambar 16. Sasaran Tes *Passing Bawah*



(Sumber: Richard H. Cox, 1980, p. 100)

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

- a. Bola voli
- b. Tembok sasaran
- c. *Stopwatch*
- d. Alat tulis
- e. Blangko skor tes

Cara pelaksanaan tes:

Peserta berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda dimulai, peserta mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di *passing bawah* ke daerah

sasaran. Para penghitung, menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas, bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk di *passing* bawah kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Penilaian:

Skor 1 diberikan pada setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan teknik *passing* bawah dan bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 3 kali kesempatan dan hasil 3 kali kesempatan ini diambil 1 skor terbaik.

Tabel 1. Penilaian *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test*

Per centile	Sex age							
	Male				Female			
	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90	17	23	32	48	17	23	41	44
80	13	19	28	42	13	19	34	37
70	10	16	25	39	10	16	30	33
60	8	14	23	37	8	14	27	29
50	6	12	21	34	6	12	24	26
40	4	10	19	31	4	10	21	23
30	2	8	17	29	2	8	18	19
20	0	5	12	26	0	5	14	15
10	0	1	10	20	0	1	7	10

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan 2 kali pengukuran, yaitu *pre-test* dan *post-test*. Langkah-langkah yang dilakukan untuk mendapatkan data dalam penelitian adalah sebagai berikut:

#### A. Tes Awal (*Pre-Test*)

Peserta ekstrakurikuler melakukan tes awal untuk mendapatkan data yang berisi hasil kemampuan awal sebelum menerima program latihan.

#### B. Treatment

Julantine (2007, p. 3-5) berpendapat bahwa percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu. Program latihan yg akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler sebanyak 12 kali dengan frekuensi pertemuan sebanyak 3 kali/minggu.

#### C. Tes Akhir (*Post-Test*)

Peserta ekstrakurikuler melakukan tes akhir untuk mendapatkan data yang berisi hasil kemampuan akhir sebelum menerima program latihan.

Data untuk penelitian ini diperoleh dari banyaknya *passing* bawah yang dilakukan peserta dalam tes *passing* bawah *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test* selama 60 detik. Semua *passing* bawah ini dicatat dan dimasukkan ke dalam tabel yang sudah disiapkan.

### F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Tes *passing* bawah menunjukkan validitas sebesar 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,89. Validitas yang tinggi, yakni 0,80, mengindikasikan bahwa tes ini sangat efektif dalam mengukur kemampuan yang dimaksud, dengan hasil yang

konsisten dan sesuai dengan tujuan pengukurannya. Sementara itu, reliabilitas sebesar 0,89 menunjukkan bahwa tes ini memberikan hasil yang stabil dan konsisten ketika diuji ulang dalam kondisi yang serupa. Angka-angka ini menunjukkan bahwa tes Passing bawah memiliki kekuatan yang signifikan dalam memberikan hasil yang dapat diandalkan dan relevan, mendukung penggunaan tes ini dalam evaluasi kemampuan dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

## **G. Teknik Analisis Data**

Semua data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan dianalisis sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan berdasarkan variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 29. Kriteria pengujian menurut metode *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut:

- a. Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

- b. Jika signifikan di atas 0,05 berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.
2. Uji Homogenitas
- Uji homogenitas digunakan disamping uji normalitas, tujuannya yaitu agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan *homogeneity of variance* dengan bantuan SPSS 29.
3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *paired sample t test*. Menurut Widiyanto (2013, p. 35), *paired sample t test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (*post-test*). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan *significant* 0,05 ( $\alpha=5\%$ ).

Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji ini adalah sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak (tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan dinding terhadap akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler).

- b. Jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima (ada pengaruh yang signifikan metode latihan dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada bulan September hingga Oktober 2024. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli sebanyak 18 peserta. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *experimental design one grup pre-test and post-test* dengan instrumen pengukuran *passing bawah bola voli* menggunakan instrumen *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test* dengan percobaan sebanyak 3 kali melakukan passing bawah selama 60 detik, data yang akan diambil yaitu skor terbaik dari 3 kali percobaan. Berikut hasil tes *passing bawah* peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Ekstrakurikuler

No	Nama	Pre-Test	Post-Test
1.	Nayshella Desfi N	27	54
2.	Nadira Althafunnisa	28	48
3.	Salma Aprilliani	24	42
4.	Septriana Rohmadhoni	17	30
5.	Putri Nayla Widya Az-Zahra	16	28
6.	Ayu Kusuma	22	41
7.	Zebadiah Lunetta	18	28
8.	Naura Liestian	16	27
9.	Milfani Nur Azizah	19	34
10.	Raysheilla Pangestika	24	38
11.	Angela Yuvita	22	45
12.	Saifani Estiningtyas	21	30
13.	Muthia Nur Alifatun	30	62
14.	Vallen Putra	17	28
15.	Rafif Abdullah TM	18	27
16.	Arya Taufan Saputra	22	45
17.	Muhammad Tegar	25	41
18.	Raihan Arya Stiyatama	28	52

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Ekstrakurikuler

Statistik	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
N	18	18
Nilai Minimal	16	27
Nilai Maksimal	30	62
Jumlah Nilai	394	700
Rata-Rata	21,889	38,889
Median	21,5	36
Modus	22	28
<i>Range</i>	14	35
<i>Varians</i>	20,105	113,634
Standar Deviasi	4,484	10,66

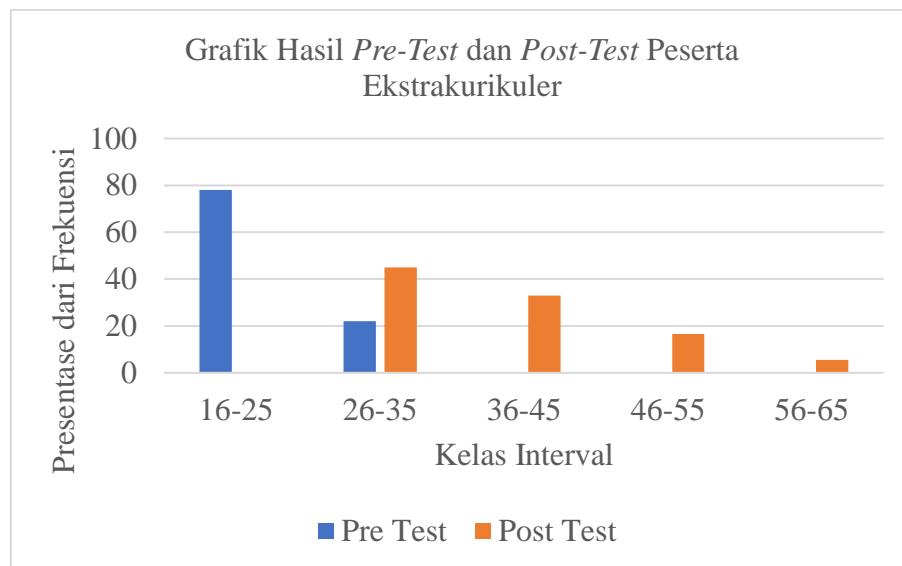
Deskripsi hasil *pre-test* dan *post-test* peserta ekstrakurikuler juga disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Berikut ini tabel distribusi frekuensi:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Ekstrakurikuler

No	Kelas <i>Interval</i>	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	16-25	14	78%	0	0%
2	26-35	4	22%	8	45%
3	36-45	0	0%	6	33%
4	46-55	0	0%	3	16,50%
5	56-65	0	0%	1	5,50%
Total		18	100%	18	100%

Apabila ditampilkan dalam diagram batang, hasil *pre-test* dan *post-test* peserta ekstrakurikuler dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 17. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Ekstrakurikuler

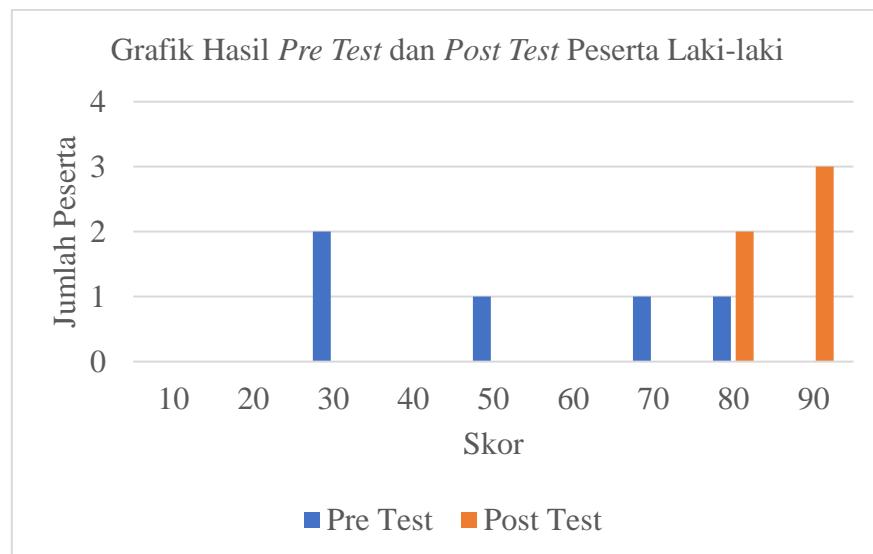


Tabel 5. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Laki-laki

No	Skor	Jumlah Peserta	
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	90	0	3
2	80	1	2
3	70	1	0
4	60	0	0
5	50	1	0
6	40	0	0
7	30	2	0
8	20	0	0
9	10	0	0
Jumlah		5	5

Apabila ditampilkan dalam diagram batang, hasil *pre-test* dan *post-test* peserta laki-laki dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 18. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Laki-laki

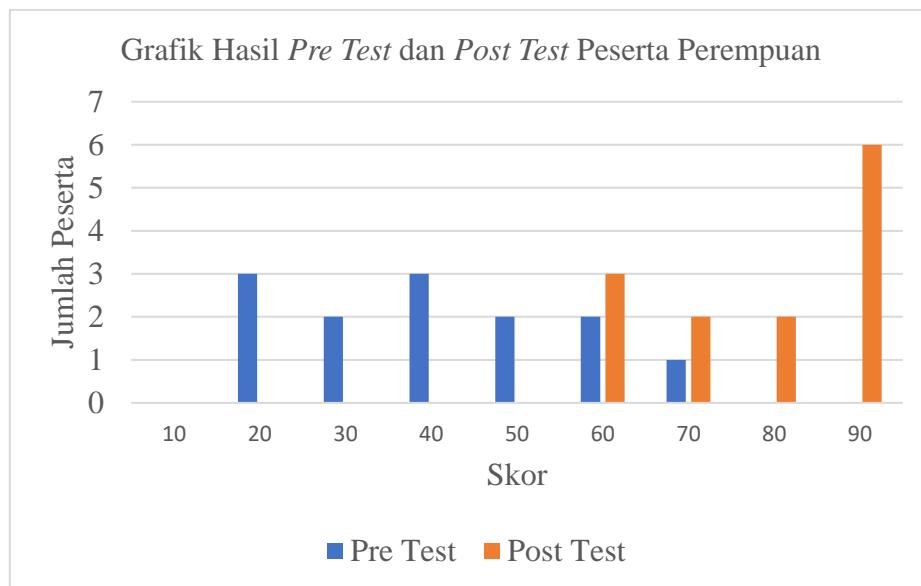


Tabel 6. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Perempuan

No	Skor	Jumlah Siswa	
		Pre-Test	Post-Test
1	90	0	6
2	80	0	2
3	70	1	2
4	60	2	3
5	50	2	0
6	40	3	0
7	30	2	0
8	20	3	0
9	10	0	0
Jumlah		13	13

Apabila ditampilkan dalam diagram batang, hasil *pre-test* dan *post-test* peserta perempuan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 19. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Perempuan



## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut hasil uji prasyarat:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi penelitian variabel pengganggu atau residual mempunyai distribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Salah satu uji persyaratan yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas data populasi. Hasil uji normalitas yang baik adalah bentuk distribusi normal atau mendekati normal. Berikut adalah hasil dari uji normalitas.

Tabel 7. Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov

Test of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.140	18	.200	.935	18	.236
Post-Test	.187	18	.097	.911	18	.091

Hasil uji normalitas pada tabel 7 menunjukkan hasil bahwa nilai asymp sig sebesar 0,236 dan 0,091 yang artinya  $> 0,05$  maka memenuhi syarat normalitas.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada ketidaksamaan variance residual untuk semua pengamatan pada data. Menguji homogenitas dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan uji Levene. Dasar pengambilan keputusan adalah dengan melihat angka probabilitas dari statistik uji Levene. Berikut merupakan hasil dari uji homogenitas:

Tabel 8. Uji Homogenitas Levene Statistik

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-Test	.092	1	16	.765
Post-Test	.640	1	16	.435

Hasil uji heteroskesdastisitas pada tabel 8 menunjukkan hasil bahwa nilai *sig* untuk *pre-test* dan *post-test* masing-masing 0,765 dan 0,435 maka dapat dinyatakan data memenuhi analisis homogenitas.

### C. Pengujian Hipotesis

Pengujian ini digunakan untuk menguji hipotesis “Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler” dengan menggunakan uji *paired sample t test*. Program latihan *passing* bawah menggunakan sasaran dinding yang telah dilakukan membuat peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler apabila terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil analisis. Berdasarkan hasil analisis, berikut data yang diperoleh:

Tabel 9. Uji *Paired Sample Test*

		Mean	N	Std. Deviation	t hitung	Sig/Prob
Pair 1	Pre-Test	21.8889	18	4.48381	-10.759	0.0000
	Post-Test	38.8889	18	10.65992		

Berdasarkan hasil diatas, menunjukkan untuk nilai *post-test* memiliki rerata lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Rerata *pre-test* yaitu 21,88 dan untuk *post-test* adalah 38,88. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan nilai *passing* bawah setelah diberikan *treatment*. Hasil signifikansi menunjukkan nilai *sig* 0,000 dengan  $t$  hitung 10,759 ( $t$  tabel : 1,996) maka dapat dinyatakan bahwa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan memberikan nilai perbedaan yang nyata atau signifikan pada hasil *passing* bawah. Maka dari itu, hipotesis “Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler” dapat diterima.

## **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode target ke dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Dari keseluruhan data yang diperoleh, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler. Program pelatihan yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu tersusun secara terprogram dan sistematis sehingga berjalan dengan baik.

Dalam pembahasan tentang peningkatan akurasi *passing* bawah, penting untuk memahami bahwa *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola secara efektif ke rekan satu tim. Akurasi *passing* bawah yang tinggi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan permainan, karena dapat menentukan jalannya serangan atau pertahanan.

Latihan peningkatan akurasi *passing* bawah menggunakan media dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah dinding. Peningkatan akurasi *passing* bawah yang signifikan umumnya dapat dicapai melalui beberapa faktor kunci, yaitu peningkatan kemampuan teknis, konsentrasi pemain, koordinasi gerak, serta kondisi fisik yang optimal. Latihan terfokus pada teknik dasar yang benar, seperti posisi tangan, postur tubuh, serta *timing* yang tepat saat melakukan *passing*, akan membantu mengurangi kesalahan dan meningkatkan ketepatan operan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan uji *paired sample t test* diperoleh hasil uji signifikansi yaitu  $t_{hitung} = 10,759 > t_{tabel} = 1,996$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini terbukti melalui hasil tes *passing bawah* yang mengalami peningkatan rata-rata, yaitu sebesar 17. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan akurasi *passing bawah* yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler dari penerapan latihan *passing bawah* menggunakan dinding. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima karena penerapan latihan *passing bawah* menggunakan dinding berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing bawah* peserta ekstrakurikuler.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmanasari (2023), terdapat pengaruh latihan *passing bawah* yang signifikan menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan *passing bawah*. Selain itu penerapan latihan yang terprogram dan sistematis dapat menghasilkan peningkatan pada kemampuan *passing bawah* bola voli (Belgis & Sudijandoko 2023).

## **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Berikut adalah keterbatasan yang ditemukan:

1. Pada waktu pelaksanaan penelitian, peneliti mengalami kesulitan dalam memperhatikan masalah kondisi fisik dan mental peserta didik.
2. Keterbatasan sarana bola yang digunakan sebagai alat *passing bawah* bola voli selama melakukan program latihan.

3. Hasil penelitian ini bersifat subjektif, karena peneliti tidak melibatkan guru atau pelatih lain dalam melakukan pengukuran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah tiga kesimpulan yang dapat diambil untuk skripsi sesuai dengan hipotesis yang diajukan:

1. Metode latihan dinding mempengaruhi akurasi *passing* bawah

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh  $t$  hitung sebesar 10,759 yang lebih besar dari  $t$  tabel 1,996 dan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *passing* bawah menggunakan dinding terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Dengan kata lain, metode latihan dinding terbukti efektif untuk meningkatkan teknik *passing* bawah peserta.

2. Peningkatan signifikan pada akurasi *passing* bawah

Penerapan metode latihan *passing* bawah menggunakan dinding memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli. Hasil tes yang menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 17 poin setelah diterapkannya latihan ini menunjukkan bahwa peserta mengalami kemajuan yang signifikan dalam hal pengendalian bola dan presisi

*passing* bawah, yang merupakan aspek penting dalam permainan bola voli.

3. Metode latihan dinding sebagai alternatif efektif dalam pengembangan teknik

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa metode latihan dengan menggunakan dinding dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pengembangan teknik dasar bola voli, terutama dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah. Latihan ini memungkinkan peserta untuk berlatih secara mandiri dengan repetisi yang tinggi, meningkatkan kontrol bola dan konsistensi dalam teknik *passing* bawah mereka. Oleh karena itu, metode ini dapat dijadikan salah satu metode latihan yang direkomendasikan untuk diterapkan dalam program ekstrakurikuler bola voli di sekolah-sekolah.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat implikasi dari hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Bagi pelatih atau guru olahraga, dapat menjadikan hasil penelitian ini untuk meningkatkan atau memperbaiki program latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan program latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli.
3. Penerapan latihan *passing* bawah menggunakan dinding dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang peneliti sampaikan:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler, tingkatkan semangat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan lanjutkan program latihan yang telah dilakukan agar akurasi *passing* bawah semakin lebih baik.
2. Bagi guru olahraga atau pelatih ekstrakurikuler, dapat mengimplementasikan program yang dilakukan oleh peneliti atau sejenisnya terhadap kegiatan ekstrakurikuler kedepannya.
3. Bagi sekolah, perlunya dukungan dari pihak sekolah terhadap ekstrakurikuler bola voli ini, mengingat terdapat banyak minat dan bakat siswa di SMK Negeri 4 Yogyakarta.
4. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau acuan dalam penelitian-penelitian kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Akhmady, A. L., & Duwila, F. M. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Tim Bolavoli Putri STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(8), 222-228.
- Alpandi, D., Sukardi., & Oktariyana. (2023). *Universitas PgrI Palembang Volume 3 No Ii Tahun 2023 Issn 2776-1479 (Online) Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Kemampuan Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan dit. 3(Ii), 94–104.*
- Anam, K. (2013). “Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun” *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3 (2) Edisi Desember 2013 ISSN:2088- 6802.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atmoko, D. R. (2019). *Perbandingan antara latihan passing berpasangan dan passing ke dinding terhadap akurasi passing atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Barbera L. Viera & Bonnie Jill Ferguson. (2000). Bolavoli Untuk Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cox, Richard. H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA: Burgess Publishing Company.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Sekolah Dasar Kelas I Sampai Kelas VI GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud.
- Hadi, R. (2007). Ilmu kepelatihan dasar. Semarang: Rumah Indonesia.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 1.
- Juliantine, Tite dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung. FPOK UPI Bandung.

- Mahdi, H. (2023). *Kemampuan passing atas, passing bawah dan service atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim, A. (2016). Pengembangan variasi latihan service atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Nisya’ul Belgis, A. S. (2023). Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Bolavoli Putri Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban Nisya ’ Ul Belgis Andun Sudijandoko. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(03), 1–8.
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.31937>
- Pardiman, A. W., & Kartika, S. E. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2).
- Pradana, D. (2023). *Pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap teknik dasar passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Kota Muntok*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- PBVSI. (2021). Peraturan bola voli resmi 2021-2024. FIVB
- Rachmi Marsheilla Aguss, Eko Bagus Fahrizqi, P. A. W. (2021). Effectiveness Of Vertical Jump On Volleyball Smash Ability Men. *Indonesian Journal Of Physical Education*, 17(1), 1–9.
- Roesdiyanto. 1992. Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli. Malang: IKIP Malang.
- Rohmanasari, I. S. (2023). *Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Mungkid*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sholihin, I. (2017). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas Xi Terhadap Permainan Bola Voli Di Smk Muhammadiyah 2 Muntilan Tahun Ajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(6).
- Sudarsini. 2013. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi., & Sujarwo. (2009). Volley Ball for All (Bolavoli Untuk Semua). Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno H. P. (1981). Dasar-Dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP
- Suharno H. P. (1984). Dasar-dasar Permainan Bola volley. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno. (1985). Ilmu coaching umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY Press. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (1979). Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO. Bandung: Remadja Karya Offset.
- Sumaryoto., & Nopembri, S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia.
- Widiyanto, A. M. (2013). Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

 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

---

Nomor : 027.a/POR/IV/2024 1 April 2024  
Lamp. : 1 bendet  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

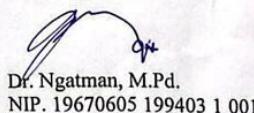
Yth. Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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 :

Nama : Akbar Fadhil Wicaksono  
NIM : 20601244011  
Judul Skripsi : PENINGKATAN TEKNIK AKURASI PASING BAWAH BOLA VOLI DENGAN METODE TARGET DINDING UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

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.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,  
  
Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Akbar Fadhil Wicaksono  
 NIM : 206012 99011  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
 Pembimbing : Prof. Dr. Guntur, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	3/06/24	pusatku persi	
2	12/06/24		
3	1/07/24	Bab II	
4	20/08/24	Bab III persi	
5	24/08/24	inginan dan	
6	20/09/24	upaya penelitian	
7	22/10/24	Bab IV	
8	21/11/24	Bab V	
9	27/10/24	kesimpulan	
10	05/11/24	daftar s	

Ketua Departemen POR,

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



### Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen

#### **SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Akbar Fadhil Wicaksono  
NIM : 20601244011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1  
Judul TAS : Peningkatan Teknik Akurasi *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Metode Target Dinding Untuk Siswa Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 4 Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan revisi

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 September 2024

Validator,



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

NIP. 198305092008121002

Catatan :

Beri tanda ✓

**HASIL VALIDASI**  
**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Nama Mahasiswa : Akbar Fadhil Wicaksono  
NIM : 20601244011  
Judul TA : Peningkatan Teknik Akurasi *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Metode Target Dinding Untuk Siswa Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 4 Yogyakarta

No.	Aspek	Saran/Tanggapan
1.	Repetisi	Sebaiknya sejumlah repetisi dimulai dari jumlah yg sedikit kemudian naik-naik.
2.	Permainan	Sebaiknya permainan mempergunakan passing bawah.
Komentar umum/Lain-lain:		

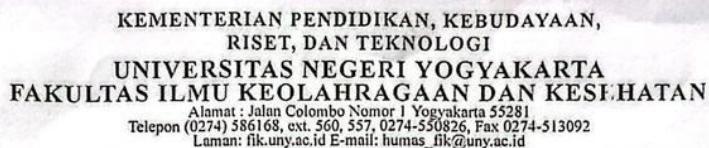
Yogyakarta, 2 September 2024

Validator,



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

## Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Penelitian



Nomor : B/1317/UN34.16/PT.01.04/2024

2 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SMK Negeri 4 Yogyakarta  
Jl. Sidikan No.60, Sorosutan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55161

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

Nama	:	Akbar Fadhil Wicaksono
NIM	:	20601244011
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Peningkatan Teknik Akurasi Passing Bawah Bola Voli Dengan Metode Target Dinding Untuk Siswa Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 4 Yogyakarta
Waktu Penelitian	:	4 September - 9 Oktober 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawin, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

## Lampiran 5. Surat Keterangan Bukti Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KOTA YOGYAKARTA  
SMKN 4 YOGYAKARTA

*Surat Keterangan*

Jalan Sidikan 60 Yogyakarta Telp. (0274) 372238, 419973 Fax. (0274) 372238  
Website: [www.smkn4jogja.sch.id](http://www.smkn4jogja.sch.id) Email: [info@smkn4jogja.sch.id](mailto:info@smkn4jogja.sch.id) Kode Pos 55162

### SURAT KETERANGAN Nomor : 00.9.2 / 1697

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dra. Nurlatifah Hidayati, M.Hum  
NIP : 196905131993032007  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Pangkat, Gol : Pembina Tk I, IV/b  
Unit Kerja : SMK Negeri 4 Yogyakarta

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Akbar Fadhil Wicaksono  
NIM : 20601244011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1  
Kampus/Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan No. B/1317/UN34.16/PT.01.04/2024 Tertanggal 2 September 2024 Perihal Izin Penelitian , Telah Melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 4 Yogyakarta dengan Judul " PENINGKATAN TEKNIK AKURASI PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN METODE TARGET DINDING UNTUK SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA ", dari 4 September sampai dengan 9 Oktober 2024.

Demikian Surat Keterangan ini buat, untuk dipergunakan seperlunya.



Lampiran 6. Program Latihan dan Tes *Passing* Bawah

Tanggal	Program	Beban Latihan	
		Repetisi	Set
Rabu, 4 September 2024	<i>Pre-test</i>		
Jumat, 6 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 3 meter	30	5
Senin, 9 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 3 meter	30	5
Rabu, 11 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 2 meter	30	5
Jumat, 13 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 2 meter	30	5
Rabu, 18 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 1 meter	30	5
Jumat, 20 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 1 meter	30	5
Senin, 23 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 3 meter dan bergerak ke kanan dan ke kiri	40	6
Rabu, 25 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 3 meter dan bergerak ke kanan dan ke kiri	40	6
Jumat, 27 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 2 meter dan bergerak ke kanan dan ke kiri	40	6
Senin, 30 September 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 2 meter dan bergerak ke kanan dan ke kiri	40	6
Rabu, 2 Oktober 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 1 meter dan bergerak ke kanan dan ke kiri	40	6
Jumat, 4 Oktober 2024	Latihan <i>passing</i> bawah ke dinding dengan jarak 1 meter dan bergerak ke kanan dan ke kiri	40	6
Senin, 7 Oktober 2024	<i>Post-test</i>		

Setelah melakukan program latihan *passing* bawah ke dinding, dilanjutkan dengan games berupa permainan bola voli 6 vs 6 dengan hanya menggunakan *passing* bawah dengan 2 kali set.

Lampiran 7. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa Ekstrakurikuler

No	Nama	Pre-test	Post-test
1.	Nayshella Desfi N	27	54
2.	Nadira Althafunnisa	28	48
3.	Salma Aprilliani	24	42
4.	Septriana Rohmadhoni	17	30
5.	Putri Nayla Widya Az-Zahra	16	28
6.	Ayu Kusuma	22	41
7.	Zebadiah Lunetta	18	28
8.	Naura Liestian	16	27
9.	Milfani Nur Azizah	19	34
10.	Raysheilla Pangestika	24	38
11.	Angela Yuvita	22	45
12.	Saifani Estiningtyas	21	30
13.	Muthia Nur Alifatun	30	62
14.	Vallen Putra	17	28
15.	Rafif Abdullah TM	18	27
16.	Arya Taufan Saputra	22	45
17.	Muhammad Tegar	25	41
18.	Raihan Arya Stiyatama	28	52

Lampiran 8. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik	Pre-test	Post-test
N	18	18
Nilai Minimal	16	27
Nilai Maksimal	30	62
Jumlah Nilai	394	700
Rata-Rata	21,889	38,889
Median	21,5	36
Modus	22	28
Range	14	35
Varians	20,105	113,634
Standar Deviasi	4,484	10,66

### Lampiran 9. Uji Normalitas

	Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.140	18	.200*	.935	18	.236
Posttest	.187	18	.097	.911	18	.091

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

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Pretest	Posttest
N	18	18
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean	21.8889	38.8889
Std. Deviation	4.48381	10.65992
Absolute	.140	.187
Most Extreme Differences		
Positive	.140	.187
Negative	-.095	-.132
Kolmogorov-Smirnov Z	.596	.792
Asymp. Sig. (2-tailed)	.870	.557

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Lampiran 10. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.092	1	16	.765
Posttest	.640	1	16	.435

Lampiran 11. Uji *Paired Sample Test*

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21.8889	18	4.48381	1.05684
	Postest	38.8889	18	10.65992	2.51257

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1    Pretest & Postest	18	.929	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1    Pretest - Postest	-17.0000	6.70382	1.58011	-20.33373	-13.66627	-10.759	17	.000			

	Mean	N	Std. Deviation	T hitung	Sig/Prob
Pair 1    Pretest - Postest	21.8889	18	4.48381	-10.759	0.0000

Lampiran 12. Dokumentasi

a. *Pre-Test*



b. Program Latihan





c. *Post-Test*



d. Foto Bersama Pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler

