

**PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP N 3 GAMPING**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Fajar Firman Hidayat
NIM. 07601244169

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 3 Gamping” yang disusun oleh Fajar Firman Hidayat, NIM 07601244169 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 Juli 2012
Dosen Pembimbing,







Jaka Sunardi. M.Kes
NIP.19610731 199001 1 001

PENGESAHAN

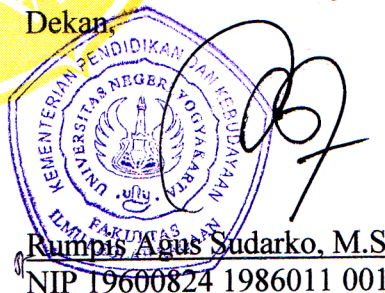
Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 3 Gamping” yang disusun oleh Fajar Firman Hidayat, NIM 07601244169 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua Penguji		15/08 2012
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		15/08 2012
Guntur, M.Pd	Anggota III		16/08 2012
Amat Komari, M.Si	Anggota IV		16/08 2012

Yogyakarta, Agustus 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya 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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 4 Juli 2012

Yang menyatakan,



Fajar Firman Hidayat
NIM. 07601244169

MOTTO

- Melangkah tanpa henti meski semuanya tak ada yang pasti, nasib dan jodoh Tuhan yang mengatur. (Niken)
- Kejarlah setiap impian sampai kau tak dapat bermimpi. (Mr_Syam)
- Jika kita selalu berusaha dengan baik maka Tuhan akan memberikan yang terbaik bagi kita. (Mr_Chank)
- Dalam hidup, jangan berharap dan menunggu walaupun Tuhan meski berikan yang terbaik untukmu, kamu juga harus berusaha!. (Petric)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Ayah dan Ibuku (Sugeng dan Fatimah) terima kasih atas segala yang kau berikan *your my everything*.
- Pipit Indra Lestari terimakasih atas cinta, kasih sayang, kesabaran, dan perhatianmu selama ini.
- Buat temen – temenku Krisna, Kiki, Samsi dan keluarga blok i14 terimakasih atas bantuan dan dorongannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

**PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP N 3 GAMPING**

Oleh:
Fajar Firman Hidayat
07601244169

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen sejati (*true experiment*), dengan desain penelitian *pretest-posttest group design*. Subjek dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Gamping yang berjumlah 17 anak pada kelompok eksperimen dan 17 pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran servis bawah. Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkolerasi pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian Dari hasil uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung $(5,554) > t$ tabel $(2,12)$, dan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah bola voli. Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $(0,416) < t$ tabel $(2,12)$, dan nilai $p > 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah bola voli. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

**Kata Kunci : Metode Latihan Keseluruhan, Servis Bawah, Peserta
Ekstrakurikuler Bola Voli**

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 3 Gamping” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis ada kesulitan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
2. Drs. Amat Komari, M. Si, selaku Ketua Jurusan POR dan Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
3. Jaka Sunardi, M.Kes selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Jaka Sunardi, M.Kes, selaku penasehat akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Orang tua yang telah memberi semangat, dukungan dan perhatian serta memberikan doannya setiap saat.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Sangat disadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Diharapkan semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta 4 Juli 2012
Penulis

Fajar Firman Hidayat
NIM. 07601244169

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Permainan Bola Voli	8
2. Servis Bola Voli	11
3. Latihan.....	16
4. Metode Keseluruhan	17
5. Kegiatan Ekstrakurikuler	19
6. Karakteristik Siswa SMP	20
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir	23
D. Hipotesis	23
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	31

B. Deskripsi Hasil Penelitian	31
C. Analisis Data	36
D. Pembahasan.....	39
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Implikasi.....	42
C. Keterbatasan Penelitian	43
D. Saran	43
 DAFTAR PUSTAKA	44
 LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kesalahan Teknik Gerakan Servis Bawah	15
Tabel 2. Desain Penelitian	25
Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen	31
Tabel 4. Deskripsi Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	32
Tabel 5. Deskripsi Data Posttest Kelompok Eksperimen	33
Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian Kelompok Kontrol	34
Tabel 7. Deskripsi Data Pretest Kelompok Kontrol	34
Tabel 8. Deskripsi Data Posttest Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas	38
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerakan Servis Bawah Bola Voli	14
Gambar 2. Tes Servis Bawah.....	28
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	32
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	33
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	35
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian	47
Lampiran 2. Statistik Penelitian	49
Lampiran 3. Uji Normalitas	52
Lampiran 4. Uji Homogenitas	54
Lampiran 5. Uji T	57
Lampiran 6. Surat ijin penelitian.....	58
Lampiran 7. Kartu bimbingan.....	62
Lampiran 8. Presensi Responden.....	63
Lampiran 9. Rencana latihan servis bawah bola voli dengan metode latihan keseluruhan.....	66
Lampiran10. Dokumentasi	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga pada umumnya dapat dipandang dari empat dimensi yaitu: (1) olahraga rekreatif yang menekankan tercapainya kesehatan jasmani dan rohani dengan tema khas seperti pencapaian kesegaran jasmani dan pelepasan ketegangan hidup sehari-hari, (2) olahraga pendidikan yang menekankan pada aspek pendidikan, yaitu olahraga merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) olahraga kompetitif menekankan kegiatan perlombaan dan pencapaian prestasi, dan (4) olahraga profesional yang menekankan tercapainya keuntungan material. Dari keempat macam kegiatan olahraga tersebut, tentunya setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Umum (SMU) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). H.J.S. Husdarta (2009: 3) menyatakan, “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Sedangkan Adang Suherman, (2000: 23) menyatakan, “Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial”. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap,

mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa SMP merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam membelajarkan pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Salah satu materi pendidikan jasmani untuk siswa SMP yaitu permainan. Macam cabang olahraga yang diajarkan siswa Sekolah Dasar di antaranya permainan bola voli. Bentuk permainan bola voli yang diajarkan siswa Sekolah Dasar yaitu, permainan bola voli mini. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yaitu, dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Langkah awal dalam pembelajaran bola voli pada siswa sekolah dasar yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bola voli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bola voli. PBVSI (1995: 55) menjelaskan, “Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 13-15 tahun melalui bola voli. Karena pada anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli dibandingkan dengan orang dewasa”.

Berdasarkan macamnya teknik dasar bola voli dibedakan menjadi dua yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan

permainan bola voli. Teknik dasar dengan bola meliputi: (1) passing, (2) servis, (3) umpan, (4) smash, dan (5) bendungan (*block*). Teknik dasar servis mempunyai peranan penting dalam permainan bola voli. Berdasarkan jenisnya, servis bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Pentingnya peranan servis maka harus diajarkan kepada siswa agar siswa memahami dan menguasainya, sehingga dapat melakukan servis dengan baik dan benar. Servis bawah merupakan salah satu jenis servis bola voli yang paling sederhana dan mudah dilakukan terutama bagi pemula termasuk siswa SMP. Upaya meningkatkan kemampuan servis bawah bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar servis bawah bola voli, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Menurut Sugiyanto (1998: 247) bahwa, "Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya adalah: (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode drill, (4) metode pemecahan masalah, (5) pendekatan ketepatan dan (6) pendekatan kecepatan". Banyaknya metode latihan gerak olahraga menuntut seorang guru harus cermat dalam memilih dan menentukan metode mengajar. Penerapan metode latihan tersebut di dasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan siswa juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menerapkan metode pembelajaran, apakah siswa telah memiliki keterampilan yang baik ataukah belum.

Metode latihan keseluruhan merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga termasuk servis bawah bola voli. Metode tersebut memiliki ciri dan penekanan yang belum diketahui tingkat

efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen. Peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Gamping adalah sampel yang digunakan dalam penelitian ini untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Dari hasil latihan yang telah dilaksanakan selama ini belum menunjukkan hasil yang optimal, sehingga kemampuan servis bawah para peserta masih kurang dan perlu ditingkatkan. Masih kurangnya kemampuan servis bawah tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, apakah penguasaan teknik servis bawah belum baik, kemampuan fisik belum baik, ataukah metode mengajar yang dilaksanakan kurang tepat. Kondisi yang demikian seorang guru harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru sendiri atau pun dari pihak siswa.

Peserta ekstrakurikuler pada umumnya yang belum menguasai teknik servis bawah secara benar dan baik, mereka merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis bawah. Ini biasanya dialami oleh anak-anak kurang senang dengan olahraga apalagi bagi siswa putri. Kurangnya sarana prasarana, metode latihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis bawah bola voli. Selain itu, jarang sekali seorang guru menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal tersebut sangat penting untuk diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama untuk anak pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru berkreativitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Seorang guru pada umumnya kurang memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar motorik. Pembelajaran yang tidak memperhatikan taraf perkembangan dan pertumbuhan siswa (misal siswa belum siap, belum memiliki kekuatan yang memadai), harus dicari solusi yang tepat sesuai dengan kondisi siswa. Upaya meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli, maka seorang guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat, di antaranya metode latihan keseluruhan dan bagian. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah bola voli, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Servis Bawah pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 3 Gamping”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping
2. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Gamping.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka perlu adanya pembatasan masalah dan disesuaikan dengan kemampuan peneliti dalam penelitian agar pengkajiannya lebih mendalam. Dalam penelitian ini dibatasi pada “pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping tahun pelajaran 2011/2012”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping?
2. Seberapa besar peningkatan yang dihasilkan oleh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: Pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh yang dihasilkan oleh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

F. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

1. Dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli siswa yang dijadikan sampel penelitian.
2. Sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru Penjasorkes di SMP N 3 Gamping pentingnya metode latihan yang tepat dan disesuaikan dengan

kondisi dan perkembangan siswa, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Permainan Bola Voli

a. Pengertian

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri enam orang pemain. Permainan bola voli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bola voli edisi (2001-2004: 7) bahwa, “Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok)”. Sedangkan A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, dan Imam Sadikun (1992: 86) berpendapat, “Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri”. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola

harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

Seperti dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 37) bahwa, "Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola". Untuk mencapai keterampilan bermain bola voli harus menguasai teknik dasar bola voli.

Barbara L. Viera (2004: 2) Mengemukakan bahwa Permainan bola voli dimainkan oleh dua team dimana di dalam setiap team beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap team dan posisi ke dua team dipisahkan oleh net. Pada umumnya permainan bola voli merupakan permainan beregu namun sekarang permainan bola voli dibagi menjadi dua macam yaitu permainan bola voli pantai yang beranggotakan 2 orang dan permainan bola voli indor yang beranggotakan 6 orang.

Menurut Suhadi (2004: 7) permainan bola voli pada hakekatnya adalah memvoli dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan bola melalui net kelapangan lawan. Permainan bola voli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu dan tiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan juga tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut kecuali ketika melakukan bloking.

b. Teknik Dasar Bola Voli

Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Hal ini sesuai pendapat A. Sarumpaet dkk., (1992: 86) bahwa, "Agar permainan bola voli berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai unsur-unsur dasar permainan, yaitu teknik dasar bermain bola voli". Teknik dasar bola voli pada dasarnya

merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli.

Berkaitan dengan teknik dasar bola voli Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992:187) menyatakan, “Teknik dasar permainan bola voli merupakan permainan untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan permainan bolavoli”. Menurut M. Yunus (1992: 68) bahwa, “Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”. Sedangkan Dieter Beutelstahl (2003: 9) berpendapat, “Teknik merupakan prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Berdasarkan pengertian teknik dasar bola voli yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Adapun macam-macam teknik dasar bola voli menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 87) yaitu: “(1) passing atas, (2) passing bawah, (3) *set-up* (4) bermacam-macam service, (5) bermacam-macam *smash* (*spike*), (5) bermacam-macam *block* (bendungan)”. Sedangkan teknik

dasar bermain bola voli menurut Suharno HP. (1991: 23) dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola terdiri atas: a) Sikap siap normal, b) Pengambilan posisi yang tepat dan benar, c) Langkah kaki gerak ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan, d) Langkah kaki untuk awalan *smash* dan *block*, e) Guling ke samping, ke belakang, f) Gerak meluncur, g) Gerak tipuan
- 2) Teknik dengan bola terdiri atas :a) Servis untuk penyajian bola pertama, b) Pass bawah untuk passing dan umpan bertahan, c) Pass atas berguna untuk umpan dan *passing*, d) Umpan untuk menyajikan bola ke *smasher*, e) *Smash* untuk menyerang/ mematikan lawan, f) *Block*, pertahanan di net.

Dari pendapat di atas di artikan teknik dasar bermain bola voli pada prinsipnya terdiri dua macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa gerakan-gerakan khusus yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam bermain bola voli. Keterkaitan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhan dalam permainan.

2. Servis Bola Voli

a. Pengertian

Nuril Ahmadi (2007 : 20) servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servise dilakukan pada permulaan dan setiap

terjadinya kesalahan. Karena pukulan servise sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. Teknik dasar servis dalam permainan bolavoli terus berkembang, servis merupakan awal terjadinya suatu permainan. Cara yang dapat dilakukan seorang server agar servisnya dapat memperoleh peluang untuk menjadi serangan yang mematikan adalah melakukan servis yang membuat jalannya bola meluncur dengan cepat, jalannya bola berubah-ubah, menempatkan bola ke daerah yang kosong dan ke arah pemain yang lemah kemampuannya dalam menerima bola. Sedangkan kegagalan servis sering terjadi disebabkan oleh kurangnya konsentrasi, terburu-buru, dan tanpa tingkat harapan yang jelas.

Sedangkan Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 61) menyatakan, "Servis adalah awal terjadinya suatu permainan bola voli. Akan tetapi dalam perkembangannya servis menjadi salah satu serangan pertama yang sangat penting". Novia Lestari (2007: 176) menyatakan "Servis adalah kontak dengan bola yang memulai permainan untuk memulai setiap *rally*".

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, servis dalam permainan bola voli merupakan tanda dimulainya permainan dan berfungsi sebagai serangan pertama untuk mendapatkan *point* bagi regu yang mendapat kesempatan servis. Dengan sistem penilaian *rellypoint*, maka servis mempunyai pengaruh besar terhadap jalannya seluruh permainan. Seperti Deiter Beutelstahl (2003: 9) bahwa, "Servis yang baik mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan". Hal ini artinya, angka atau *point* dapat dihasilkan melalui servis yang baik dan

bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Tetapi kegagalan servis juga menguntungkan pihak lawan, yaitu bola berpindah dan lawan mendapatkan angka.

b. Service Bawah

Dikemukakan oleh Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 61) bahwa, "Servis dari bawah merupakan bentuk servis yang paling mudah untuk dilakukan. Tujuan servis bawah adalah melambungkan bola menuju lapangan lawan melintasi jaring".

Keberhasilan servis bawah tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik yang benar akan menghasilkan pukulan servis yang baik dan efektif. Sedangkan kesalahan teknik servis adalah sebuah kegagalan, sehingga akan menguntungkan pihak lawan. Berkaitan dengan teknik servis bawah, M. Yunus (1992: 68) mengelompokkan teknik servis bawah terdiri tiga bagian yaitu, "(1) sikap permulaan, (2) gerakan pelaksanaan dan (3) gerak lanjut".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik servis bawah bola voli terdiri tiga bagian yaitu sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut. Dari ketiga teknik tersebut harus dirangkaikan dalam satu gerakan yang utuh dan harmonis. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1) Sikap Permulaan

Sikap permulaan servis bawah yaitu: berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan

terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

2) Gerakan Pelaksanaan

Gerakan pelaksanaan servis bawah yaitu: bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.

3) Gerak Lanjut (*Followthrough*)

Gerak lanjut dari pukulan servis bawah yaitu: setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi rangkaian pelaksanaan servis bawah sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Servis Bawah Bola Voli
(Amung Ma'mum dan Toto Subroto, 2001: 62)

c. Kesalahan yang Sering Terjadi dalam Servis Bawah

Servis bawah merupakan jenis servis yang paling mudah jika dibandingkan dengan servis atas. Namun demikian tidak menutup kemungkinan bagi siswa pemula seringkali melakukan kesalahan. Kesalahan dalam teknik gerakan servis bawah mengakibatkan servis bawah menjadi gagal. Barbara L.V. & Bonnie J.F. (1996:34) mengidentifikasi kesalahan teknik gerakan servis bawah dan cara memperbaikinya sebagai berikut:

Tabel 1. Kesalahan Teknik Gerakan Servis Bawah

Kesalahan	Perbaikan
1) Bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan tidak dapat menyeberang net	1) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah. Pukul bola tepat pada bagian tengah belakang dan ayunkan lengan ke depan ke arah net. Pindahkan berat badan anda ke kaki depan.
2) Bola tidak cukup bertenaga untuk menyeberangi net	2) Jangan mengayunkan tangan yang memegang bola. Pukulan harus dilakukan dengan tumit telapak tangan anda yang terbuka.
3) Berat badan anda bertumpu di kaki belakang, bola melambung terlalu tinggi	3) Melangkahlah ke depan dengan kaki depan anda pada saat anda memukul bola. Kepala dan bahu anda harus berada di depan sejajar dengan lutut.

Kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki gerakan servis bawah tersebut harus dipahami oleh seorang guru. Kesalahan yang sering dilakukan siswa harus segera dibetulkan. Kesalahan yang dibiarkan akan mengakibatkan pola gerakan menjadi salah, sehingga gerakan tidak efektif dan tidak sesuai seperti yang diharapkan

3. Latihan

Menurut Bompas (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2005 : 6) latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

Pada prinsipnya, latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005: 1).

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut: 1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, 2) proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dari yang ringan ke yang berat, 3) pada setiap kali tatap muka (satu sesi / satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, 4) materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan ketrampilan menjadi relatif permanen, dan 5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa latihan merupakan proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan

Dengan demikian, istilah latihan dapat disimpulkan sebagai suatu usaha dalam pencapaian suatu tujuan yang diikuti dengan perubahan kualitas dan kemampuan fisik yang lebih baik.

4. Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi Suhendro (1999: 3.56) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian bagian dari keterampilan yang dipelajari.

Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (1988: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara

khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Sedangkan Rusli Lutan (1988: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”.

Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan. Pelaksanaan pembelajaran servis bawah bola voli secara keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan teknik servis bawah baik dan benar, meliputi sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut. Bagian-bagian gerakan teknik servis bawah dijelaskan secara terperinci dan didemonstrasikan. Pelaksanaan dari masing-masing teknik dasar servis bawah yaitu:

- a. Sikap permulaan yaitu: berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
- b. Gerakan pelaksanaan yaitu: bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
- c. Gerak lanjut yaitu: setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkah kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap

normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.

Dari penjelasan teknik servis bawah tersebut, apabila siswa telah jelas dan mengerti secara keseluruhan, selanjutnya siswa mempraktekkan sesuai dengan contoh dari daerah servis. Dari pelaksanaan pembelajaran servis bawah bola voli mini tentunya akan terjadi kesalahan. Jika terjadi kesalahan, maka guru berkewajiban membetulkan kesalahan tersebut. Kesalahan yang sering dilakukan, harus diberikan penekanan secara khusus agar siswa betul-betul memahami dan tidak mengulang kesalahan tersebut. Setelah kesalahan tersebut dibenarkan, selanjutnya siswa melakukan gerakan servis bawah secara keseluruhan dengan tidak mengulangi kesalahan lagi.

5. Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (1994:6) bahwa:

“Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran termasuk libur yang dilakukan sekolah maupun di luar sekolah. Tujuannya adalah untuk memperluas pengetahuan, pengalaman dan mengenal hubungan antar mata pelajaran serta menyalurkan minat, bakat serta melengkapi upaya pembentukan manusia seutuhnya (Suhadi, 1993: 9).

Menurut Agus Suryo Subroto (2002: 270) menyatakan, kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan yang

diselenggarakan disekolah diluar jam pelajaran biasa. Kegiatan ekstrakurikuler mendorong siswa untuk mengukir prestasi yang tinggi sesuai dengan minat dan bakatnya, disamping memiliki kesegaran jasmani yang baik. Siswa dapat menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan yang bermanfaat dan mengasah rasa sosial yang baik dengan teman, pelatih maupun guru.

Jadi, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa juga dapat sebagai sarana u/ pembinaan prestasi dalam bidang olahraga.

6. Karakteristik Siswa SMP N 3 Gamping (13 – 15 Tahun)

Siswa SMP biasanya berumur 13- 15 tahun, menurut Sukintaka (1992 : 45) anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya yaitu :

- a. Jasmani :
 - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot-otot yang lebih baik daripada putri.
 - 7) Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis/ mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.
 - 3) Menerti moral dan etnik serta kebudayaannya.

Menurut Hurlock (1982: 126), terdapat perubahan-perubahan yang sama yang hampir bersifat universal pada masa remaja yaitu:

- a. Meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan tingkat fisik dan psikologis
- b. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan.
- c. Dengan perubahan minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah.
- d. Sebagian remaja bersikap mendua terhadap setiap perubahan.

SMP N 3 Gamping yang beralamatkan di yang beralamatkan di Jalan Ring Road Barat, Nogotirta Gamping Sleman, Yogyakarta, merupakan salah satu lembaga pendidikan yang peduli terhadap olahraga bola voli. Melihat kenyataan yang ada kegiatan ekstrakurikuler bola voli cukup diminati siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Gamping cukup mempunyai fisik yang cukup memadai untuk menjadi pemain bola voli. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler bola voli cukup diminati, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang kurang konsisten dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut dikarenakan metode latihan yang monoton membuat siswa bosan dalam mengikuti latihan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Sampai saat ini telah banyak penelitian ilmiah yang dilakukan khususnya yang terkait dengan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian dengan hasil yang masih bervariasi atau beragam.

1. Penelitian Sarbudi dengan judul, “Pengaruh Pembelajaran Lempar Lembing dengan Metode bagian dan Keseluruhan terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Jengket pada Siswa Putra Kelas IX SMP Al-Islam Surakarta Tahun pelajaran 2006/2007” Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Hasil penelitian menunjukkan, (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran lempar lembing dengan metode

keseluruhan dan bagian ($t_{hit} 2,192 > t_{tabel} 5\%$ sebesar 1.75). (2) Metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan lempar lembing gaya jengket (Metode keseluruhan 19,3133%, sedangkan metode bagian 14,2132%).

2. Penelitian Umi Khasanah (2010) dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah bola voli mini pada siswa putra Putra SMP Negeri \Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar tahun pelajaran 2009/2010. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini siswa putra Putra SMP Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar tahun pelajaran 2009/2010 berjumlah 48 orang. Keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kemampuan servis bawah bola voli dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar tahun pelajaran 2009/2010. ($t_{hit} 2.14 > t_{tabel} 5\%$ sebesar 2.069). (2) Metode pembelajaran keseluruhan lebih efektif pengaruhnya daripada metode bagian terhadap kemampuan servis bawah bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar tahun pelajaran 2009/2010. Kelompok 1 (kelompok metode pembelajaran keseluruhan) memiliki peningkatan sebesar 59.54%. Sedangkan

kelompok 2 (kelompok metode pembelajaran bagian) memiliki peningkatan sebesar 32.58%

C. Kerangka Berpikir

Metode latihan keseluruhan merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara keseluruhan atau utuh dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan biasanya digunakan untuk mempelajari keterampilan yang mudah dan sederhana. Metode latihan keseluruhan memiliki kelebihan antara lain: dapat merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan servis bawah dengan pantulan yang kuat, membiasakan siswa untuk melakukan servis dengan jarak yang sesungguhnya dengan tenaga yang kuat dan bagi siswa yang sudah memiliki dasar penguasaan teknik servis bawah, pembelajaran ini sangat cocok, karena siswa tersebut tinggal melatih ketepatan mengarahkan bola. Kelemahan pembelajaran servis bawah dengan metode keseluruhan antara lain: bagi siswa pemula tingkat kegagalannya akan sangat besar, konsentrasinya hanya tertuju pada penggunaan tenaga, sedangkan penggunaan teknik servis yang baik dan benar sering terabaikan, sehingga penguasaan terhadap teknik servis bawah yang benar sulit tercapai. Berdasarkan karakteristik, kelebihan dan kelemahan metode pembelajaran keseluruhan tersebut tentu akan menimbulkan pengaruh terhadap kemampuan servis bawah bola voli. Dengan demikian diduga bahwa, metode pembelajaran keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli.

D. Hipotesis

Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengemukakan hipotesis yaitu :

1. Ada pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis

bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

2. Ada peningkatan kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen sejati (*true experiment*). Penelitian eksperimen sejati merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi A, 2006 : 86). Sesuai dengan judul penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan *pretest-posttest control group design*, karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sebelum menentukan kelompok dilakukan (*pretest*) untuk mendapatkan data awal tentang tingkat dasar servis bawah bola voli. Selanjutnya sampel diurutkan sesuai peringkat. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang, masing-masing kelompok berfungsi sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Upaya menyeimbangkan kelompok dilakukan dengan cara dipairing dengan menggunakan ordinal pairing. (Sutrisno Hadi, 1988: 485)

Tabel 2. Desain Penelitian

Kelompok kontrol	O_1	X_0	O_2
Kelompok eksperimen	O_1	X_1	O_2

Keterangan :

O_1 : Pretest

O_2 : Posttest

X_1 : perlakuan latihan servis bawah bola voli dengan metode latihan keseluruhan.

X_0 : kelompok yang tidak diberi perlakuan kemampuan latihan servis bawah bola voli.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Suharsini Arikunto, 2006: 118) Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah : metode latihan secara keseluruhan

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah : kemampuan servis bawah bola voli.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok A sebagai kelompok eksperimen yang berjumlah 17 siswa dan kelompok B sebagai kelompok kontrol yang berjumlah 17 siswa. Sebelum menentukan kelompok dilakukan (*pretest*) untuk mendapatkan data awal tentang tingkat dasar servis bawah bola voli. Selanjutnya sampel diurutkan sesuai peringkat. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang, masing-masing kelompok berfungsi sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Upaya menyeimbangkan kelompok dilakukan dengan cara dipairing dengan menggunakan ordinal pairing. (sutrisno Hadi,1986.485)

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Adapun instrumen yang digunakan

dalam penelitian ini adalah tes servis bawah bola voli, prosedur pelaksanaan tes servis bawah adalah sebagai berikut :

Pelaksanaan Tes servis Bawah

1. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan servis bawah

2. Alat dan perlengkapan.

- a. Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- b. Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- c. Bolavoli

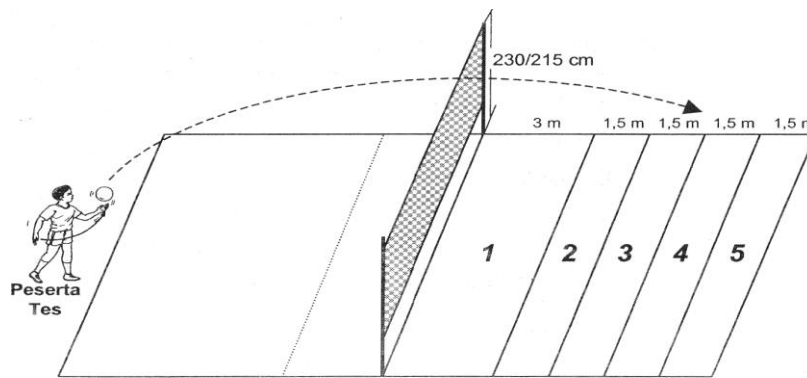
3. Petugas Tes

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

- a. Petugas Tes 1 :
 - 1) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
 - 2) Mengawasi pelaksanaan tes.
- b. Petugas Tes II :
 - 1) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
 - 2) Menghitung dan mencatat hasil tes.

4. Pelaksanaan Tes :

- a. Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali.
- b. Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.



TES SERVIS BAWAH

Gambar 2. Tes Servis bawah
(Depdiknas, 1999 : 12)

5. Pencatatan hasil

- Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis atas yang benar.
- Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
- Bila bola yang jatuh di garis batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji t sampel berkorelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

1. Uji Normalitas

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *chi-square*,

menurut Suharismi Arikunto (2006: 290) rumus *chi-square* adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 = *chi kuadrat*

f_o = Frekuensi observasi (frekuensi yang diperoleh berdasarkan data)

f_h = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria uji normalitas jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (sig 5 %) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (5 %) maka sebaran berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version* dengan rumus uji F. Rumus Uji F (Sugiyono, 2006 : 136) :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar (Sn}_1^2\text{)}}{\text{Varians Terbesar (Sn}_2^2\text{)}}$$

Tujuan uji homogenitas atau kesamaan untuk menguji apakah varians–variens tersebut homogen atau tidak. Kaidah uji homogenitas, jika F hitung < F tabel dan $p > 0,05$ (5 %) maka kedua variabel dinyatakan homogen, sebaliknya jika F hitung > F tabel dan $p < 0,05$ (5 %) maka tidak homogen.

3. Uji t

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji Hipotesis dilakukan

dengan uji t dua sampel berkorelasi, menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji t (*t-test*) (Suharsimi, 2005 : 395) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

- Md = mean dari perbedaan pretest dengan posttes (pretest – posttest / posttest – pretest)
- Xd = Deviasai masing-masing subjek (d – Md)
- $\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi
- N = Subjek pada sampel
- d.b = ditentukan dengan N – 1

Kriteria pengambilan keputusan Jika $t_{hit} > t_{tabel}$ dan $p < 0,05$, maka **H₀** ditolak dan **H_a** diterima, berarti adanya pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah bola voli.

4. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Gamping yang beralamatkan di Jalan Ring Road Barat, Nogotirta Gamping Sleman, Yogyakarta. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 10 September 2011 dan pengambilan data *posttest* pada tanggal 26 November 2011, sedangkan untuk waktu perlakuan dilaksanakan dari tanggal 17 September 2011 sampai tanggal 19 November 2011 dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah Peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping yang terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 17 anak dan kelompok kontrol dengan jumlah 17 anak.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka data dideskripsikan berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuraikan sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* servis bawah pada kelompok eksperimen dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

No	Keterangan	Nilai	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai Minimum	2	6
2	Nilai Maksimum	26	26
3	<i>Mean</i>	12,52	16,23
4	<i>Median</i>	13	15

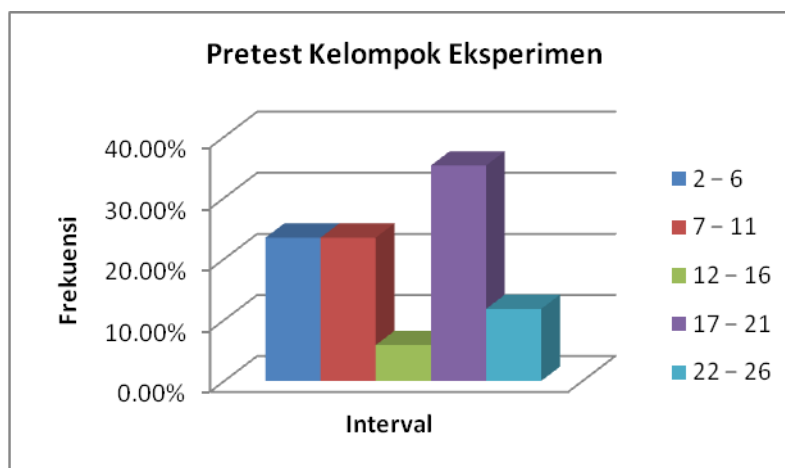
5	<i>Modus</i>	2	13
6	<i>Standard Deviasi</i>	7,52	6,12

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest* passing bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	2 – 6	4	23.5
2	7 – 11	4	23.5
3	12 – 16	1	5.9
4	17 – 21	6	35.3
5	22 – 26	2	11.8
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



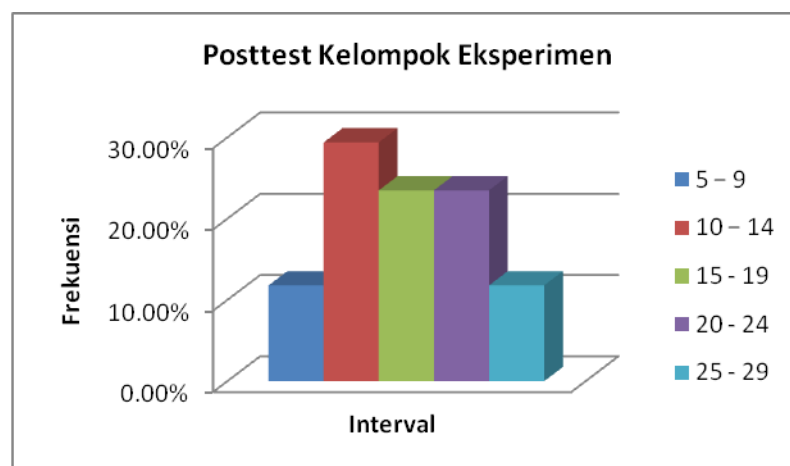
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Eksperimen

Deskripsi hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil penelitian *posttest* passing bawah dideskripsikan pada tabel dan gambar dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	5 – 9	2	11.8
2	10 – 14	5	29.4
3	15 – 19	4	23.5
4	20 – 24	4	23.5
5	25 – 29	2	11.8
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Kelompok Eksperimen

Dari hasil statistik hasil penelitian dapat diketahui nilai *mean* (rerata) *pretest* servis bawah= 12,52 dan *mean* (rerata) *posttest* servis bawah=

16,23. Dari hasil nilai *mean* tersebut diperoleh besarnya peningkatan rata-rata sebesar 29,63 %.

2. Kelompok Kontrol

Statistik hasil penelitian *pretest* dan *posttest* servis bawah pada kelompok kontrol dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

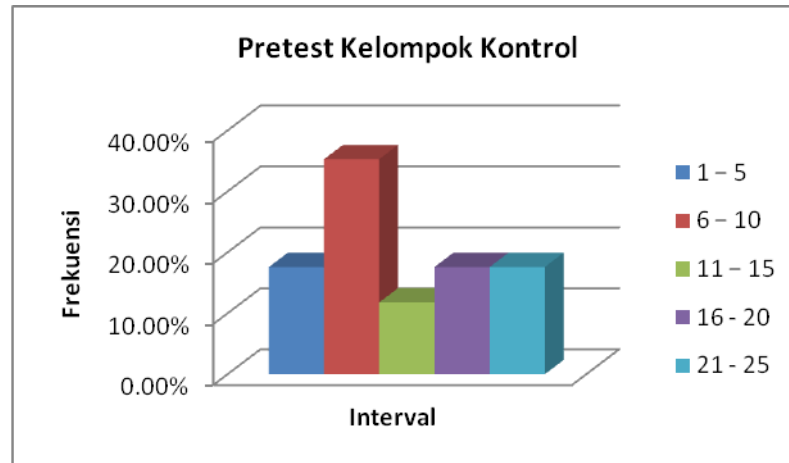
No	Keterangan	Nilai	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai Minimum	1	4
2	Nilai Maksimum	24	24
3	<i>Mean</i>	12,35	12,47
4	<i>Median</i>	10	11
5	<i>Modus</i>	4	6
6	<i>Standard Deviasi</i>	7,32	6,9

Deskripsi hasil penelitian pada *pretest* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest* servis bawah kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Kontrol

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	1 – 5	3	17.6
2	6 – 10	6	35.3
3	11 – 15	2	11.8
4	16 – 20	3	17.6
5	21 – 25	3	17.6
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



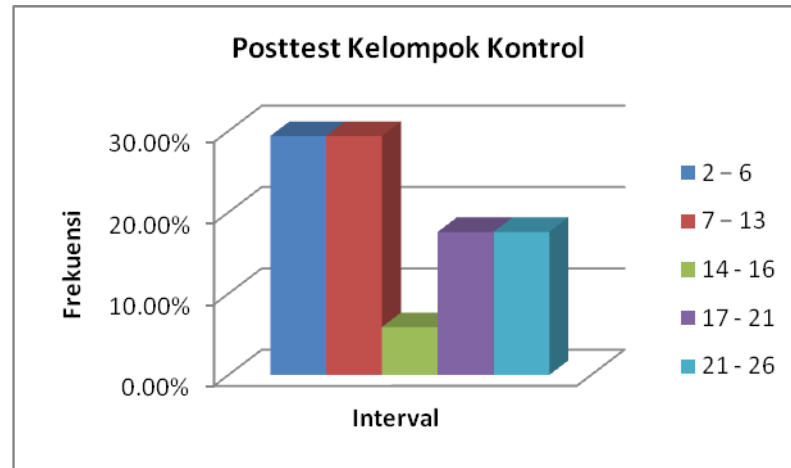
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Kontrol

Deskripsi hasil penelitian pada *posttest* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *posttest* sevis bawah kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	2 – 6	5	29.4
2	7 – 13	5	29.4
3	14 – 16	1	5.9
4	17 – 21	3	17.6
5	21 – 26	3	17.6
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian *Posttest*
Kelompok Kontrol**

Dari hasil statistik penelitian pada kelompok kontrol diketahui nilai *mean* (rerata) *pretest* servis bawah kelompok kontrol = 12,35 dan *mean* (rerata) *posttest* servis bawah kelompok kontrol = 12,47. Dari hasil tersebut dapat diketahui besarnya peningkatan nilai *mean* sebesar 0,97 %.

C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis dan uji persyaratan yang telah diajukan. Uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas, Sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil Uji Persyaratan

Uji persyaratan yang harus dilakukan yaitu uji normalitas (*Chi Square*) dan uji homogenitas (uji F), hasil uji persyaratan diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan uji *chi square* (*chi kuadrat*). Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel dan nilai probabilitas (p) $> 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel dan nilai probabilitas (p) $< 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

		χ^2 hit	χ^2 tabel	p	Sig 5 %	Keterangan
Eksperimen	Pretest	2,118	21,02	0,993	0,05	Normal
	Posttest	3,471	19,67	0,983	0,05	Normal
Kontrol	Pretest	2,059	19,67	0,988	0,05	Normal
	Posttest	4,882	19,67	0,937	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui pada kelompok eksperimen pretest diperoleh χ^2 hitung (2,118) $< \chi^2$ tabel (21,02) dan pada kelompok eksperimen posttest diperoleh χ^2 hitung (3,471) $< \chi^2$ tabel (19,67) jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Sedangkan pada kelompok kontrol *pretest* diperoleh χ^2 hitung (2,059) $< \chi^2$ tabel (19,67) dan pada kelompok kontrol *posttest* diperoleh χ^2 hitung (4,882) $< \chi^2$ tabel (19,67) jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Pada uji homogenitas criteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hit} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hit} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	p	Sig 5 %	Keterangan
Eksperimen	1:32	4,15	1,070	0,309	0,05	Homogen
Kontrol	1:32	4,15	0,255	0,617	0,05	Homogen

Dari data tabel di atas diketahui data kelompok eksperimen diperoleh nilai p (0,309) $> 0,05$ dan F_{hit} (1,070) $< F_{tabel}$ (4,15), Sedangkan data pada kelompok kontrol diperoleh nilai p (0,617) $> 0,05$ dan F_{hit} (0,255) $< F_{tabel}$ (4,17).Dapat disimpulkan bahwa varians-variens diatas bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan data pretest dan posttest servis bawah setelah diberi latihan

dengan metode keseluruhan, uji hipotesis menggunakan uji t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest – Posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	16	2,12	5,544	0,000	Ho = ditolak Ha = diterima
Kelompok KOnrol	16	2,12	0,416	0,683	Ho = diterima Ha = ditolak

Dari hasil uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung (5,554) > t tabel (2,12), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung (0,416) < t tabel (2,12), dan nilai p > dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping. Dari kedua hasil di atas dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

D. Pembahasan

Servis dari bawah merupakan bentuk servis yang paling mudah untuk dilakukan. Tujuan servis bawah adalah melambungkan bola menuju lapangan lawan melintasi jaring. Untuk memperoleh kemampuan servis yang baik seorang pemain harus di dukung oleh latihan agar servisnya sampai pada

daerah lawan dan mematikan, Salah satunya latihan menggunakan metode keseluruhan.

Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari.

Dalam penelitian ini ingin mengetahui pengaruh dari latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah. Dari hasil penelitian diketahui pada kelompok eksperimen nilai t hitung ($5,554$) $>$ t tabel ($2,12$). Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

Perbedaan tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler. Dengan demikian metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Latihan keseluruhan dalam hal ini memberikan peningkatan pada kekuatan dalam memukul bola, kekuatan pada lengan sangatlah penting dikarenakan kekuatan dalam memukul akan memberikan jauhnya servis sehingga dapat melampaui net. Dan juga meningkatkan ketepatan dalam penempatan bola, ketepatan dalam penempatan bola menjadikan pemain mampu melakukan servis dengan menempatkan bola pada daerah yang sulit dijangkau lawan.

Selain itu ditunjang dengan dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan

intensitas latihan banyak membiasakan siswa dalam melakukan servis dengan demikian dalam melakukan servis akan semakin baik. Latihan yang terus menerus menjadikan pemain mampu mengetahui kesalahan-kesalahan yang dibuat dalam servis, sehingga dengan demikian dapat diperbaiki yang mana menjadikan servis akan semakin baik.

Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $(0,416) < t \text{ tabel } (2,12)$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping. Dengan tidak adanya perbedaan pada data pretest dan posttest mengindikasikan kelompok yang tidak diberi perlakuan tidak ada perubahan atau peningkatan kemampuan servis.

Dari hasil perbedaan peningkatan mean dapat dilihat peningkatan *mean* pada kelompok eksperimen $29,63 \% > \text{peningkatan } mean \text{ kelompok kontrol } 0,97 \%$. Hasil tersebut semakin membuktikan hasil pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol. Diketahui kelompok eksperimen ada perbedaan sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan antara *pretest* dengan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Dari hasil uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung $(5,554) > t$ tabel $(2,12)$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping. Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $(0,416) < t$ tabel $(2,12)$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.
2. Dari hasil perbedaan peningkatan mean dapat dilihat peningkatan *mean* pada kelompok eksperimen $29,63\% >$ peningkatan *mean* kelompok kontrol $0,97\%$. Hasil tersebut semakin membuktikan hasil pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Setiap metode pembelajaran memiliki efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk

memilih metode pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli.

2. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktifitas fisik dan psikis siswa diluar latihan tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas yang dapat mendukung peningkatan kelincahan gerak.
2. Ada peserta ada beberapa yang tidak bisa rutin mengikuti latihan, dikarenakan tidak masuk.
3. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan servis bawah dan atas dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli dapat diterapkan metode pembelajaran keseluruhan.
3. Terbatasnya waktu pembelajaran, seorang guru diharapkan mampu menerapkan metode pembelajaran yang efektif dengan merancang bentuk pembelajaran yang baik agar diperoleh hasil belajar yang optimal, salah satunya dengan metode keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Suryo Subroto. (2002). *Informasi Tentang Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 199/1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory And Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dieter Beutelstahl. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Dekdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional.
- Dewan & Bidang Perwasitan PP.PBVS. 2001-2004. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVS.
- E. Hurlock. 1982. *Perkembangan Anak (Meitasari Tjandrasa Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- H.J.S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.
- PBVS. 1995. *Jenis-Jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVS.
- M. Yunus. 1992. *Bola voli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Naryati Retno Utami. 2007. *Perbedaan Pengaruh Latihan Kemampuan Floating Service Dalam Permainan Servis Atas Tanpa Dan Dengan Latihan*

Fisik Terhadap Bola Voli Siswa Putera Kelas II SMP Negeri 4 Kroya Tahun Pelajaran 2006/2007. Skripsi. Semarang : FIK UNES.

- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Novia Lestari. 2007. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sugiyono. 2006. *Statsitik untuk penelitian*. Bandung: PT Alfa Beta
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- , 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- , 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suhadi. 2004. *Pengaruh Pembelajaran Bola voli Suhadi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Suharno HP. 1991. *Metodologi Pelatihan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta : PT Firma Resama
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. 1988. *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen sejati (*true experiment*). Penelitian eksperimen sejati merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi A, 2006 : 86). Sesuai dengan judul penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan *pretest-posttest control group design*, karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sebelum menentukan kelompok dilakukan (*pretest*) untuk mendapatkan data awal tentang tingkat dasar servis bawah bola voli. Selanjutnya sampel diurutkan sesuai peringkat. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang, masing-masing kelompok berfungsi sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Upaya menyeimbangkan kelompok dilakukan dengan cara dipairing dengan menggunakan ordinal pairing. (Sutrisno Hadi, 1988: 485)

Tabel 2. Desain Penelitian

Kelompok kontrol	O_1	X_0	O_2
Kelompok eksperimen	O_1	X_1	O_2

Keterangan :

O_1 : Pretest

O_2 : Posttest

X_1 : perlakuan latihan servis bawah bola voli dengan metode latihan keseluruhan.

X_0 : kelompok yang tidak diberi perlakuan kemampuan latihan servis bawah bola voli.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Suharsini Arikunto, 2006: 118) Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah : metode latihan secara keseluruhan

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah : kemampuan servis bawah bola voli.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok A sebagai kelompok eksperimen yang berjumlah 17 siswa dan kelompok B sebagai kelompok kontrol yang berjumlah 17 siswa. Sebelum menentukan kelompok dilakukan (*pretest*) untuk mendapatkan data awal tentang tingkat dasar servis bawah bola voli. Selanjutnya sampel diurutkan sesuai peringkat. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang, masing-masing kelompok berfungsi sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Upaya menyeimbangkan kelompok dilakukan dengan cara dipairing dengan menggunakan ordinal pairing. (Sutrisno Hadi, 1986: 485)

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes servis bawah bola voli, prosedur pelaksanaan tes servis bawah adalah sebagai berikut :

Pelaksanaan Tes servis Bawah

1. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan servis bawah

2. Alat dan perlengkapan.

- a. Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- b. Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- c. Bolavoli

3. Petugas Tes

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

a. Petugas Tes 1 :

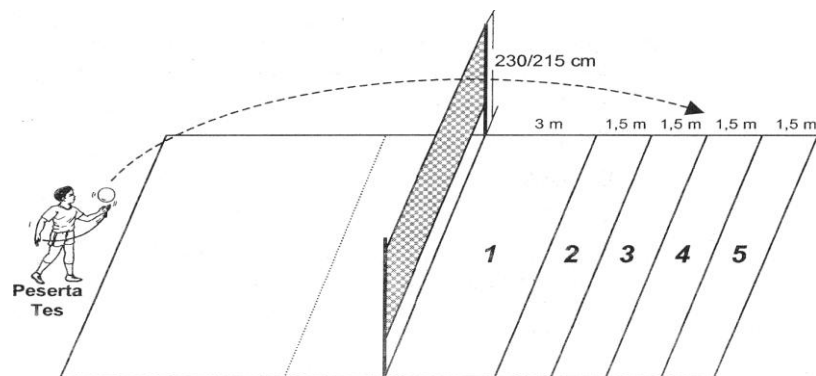
- 1) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- 2) Mengawasi pelaksanaan tes.

b. Petugas Tes II :

- 1) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
- 2) Menghitung dan mencatat hasil tes.

4. Pelaksanaan Tes :

- a. Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali.
- b. Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.



TES SERVIS BAWAH

Gambar 2. Tes Servis bawah
(Depdiknas, 1999 : 12)

5. Pencatatan hasil

- a. Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis atas yang benar.
- b. Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
- c. Bila bola yang jatuh di garis batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji t sampel berkorelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas

data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

1. Uji Normalitas

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *chi-square*, menurut Suharismi Arikunto (2006: 290) rumus *chi-square* adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

χ^2 = *chi kuadrat*

fo = Frekuensi observasi (frekuensi yang diperoleh berdasarkan data)

fh = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria uji normalitas jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (sig 5 %) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-kuadrat* tabel dan $p > 0,05$ (5 %) maka sebaran berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version* dengan rumus uji F. Rumus Uji F (Sugiyono, 2006 : 136) :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar } (S_{n1}^2)}{\text{Varians Terbesar } (S_{n2}^2)}$$

Tujuan uji homogenitas atau kesamaan untuk menguji apakah varians–variens tersebut homogen atau tidak. Kaidah uji homogenitas, jika $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ dan $p > 0,05$ (5 %) maka kedua variabel dinyatakan homogen, sebaliknya jika $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ dan $p < 0,05$ (5 %) maka tidak homogen.

3. Uji t

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji Hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji t (t-test) (Suharsimi, 2005 : 395) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

- Md = mean dari perbedaan pretest dengan posttes (pretest – posttest / posttest – pretest)
- Xd = Deiviasai masing-masing subjek (d – Md)
- $\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi
- N = Subjek pada sampel
- d.b = ditentukan dengan N – 1

Kriteria pengambilan keputusan Jika $t_{hit} > t_{tabel}$ dan $p < 0,05$, maka **H₀** ditolak dan **H_a** diterima, berarti adanya pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah bola voli.

4. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Gamping yang beralamatkan di Jalan Ring Road Barat, Nogotirta Gamping Sleman, Yogyakarta. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 10 September 2011 dan pengambilan data *posttest* pada tanggal 26 November 2011, sedangkan untuk waktu perlakuan dilaksanakan dari tanggal 17 September 2011 sampai tanggal 19 November 2011 dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah Peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping yang terdiri dari kelompok eksperimen dengan jumlah 17 anak dan kelompok kontrol dengan jumlah 17 anak.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka data dideskripsikan berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuraikan sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* servis bawah pada kelompok eksperimen dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

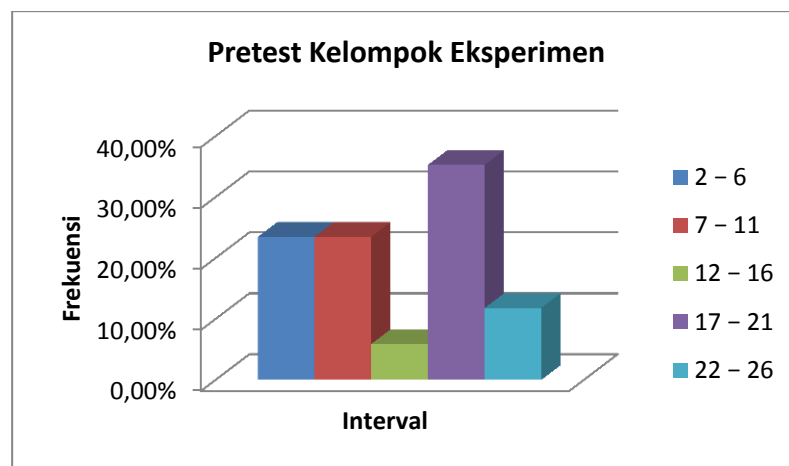
No	Keterangan	Nilai	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai Minimum	2	6
2	Nilai Maksimum	26	26
3	<i>Mean</i>	12,52	16,23
4	<i>Median</i>	13	15
5	<i>Modus</i>	2	13
6	<i>Standard Deviasi</i>	7,52	6,12

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest* passing bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	2 – 6	4	23.5
2	7 – 11	4	23.5
3	12 – 16	1	5.9
4	17 – 21	6	35.3
5	22 – 26	2	11.8
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Eksperimen

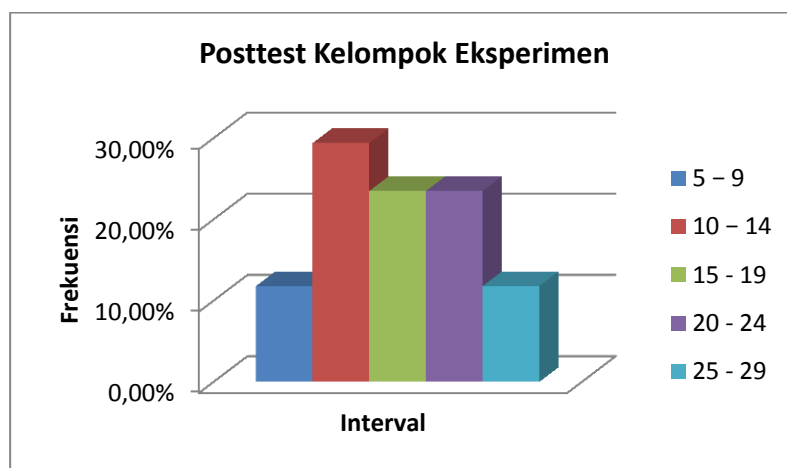
Deskripsi hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log$

N; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil penelitian *posttest* passing bawah dideskripsikan pada tabel dan gambar dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	5 – 9	2	11.8
2	10 – 14	5	29.4
3	15 – 19	4	23.5
4	20 – 24	4	23.5
5	25 – 29	2	11.8
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Kelompok Eksperimen

Dari hasil statistik hasil penelitian dapat diketahui nilai *mean* (rerata) *pretest* servis bawah= 12,52 dan *mean* (rerata) *posttest* servis bawah= 16,23. Dari hasil nilai *mean* tersebut diperoleh besarnya peningkatan rata-rata sebesar 29,63 %.

2. Kelompok Kontrol

Statistik hasil penelitian *pretest* dan *posttest* servis bawah pada kelompok kontrol dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

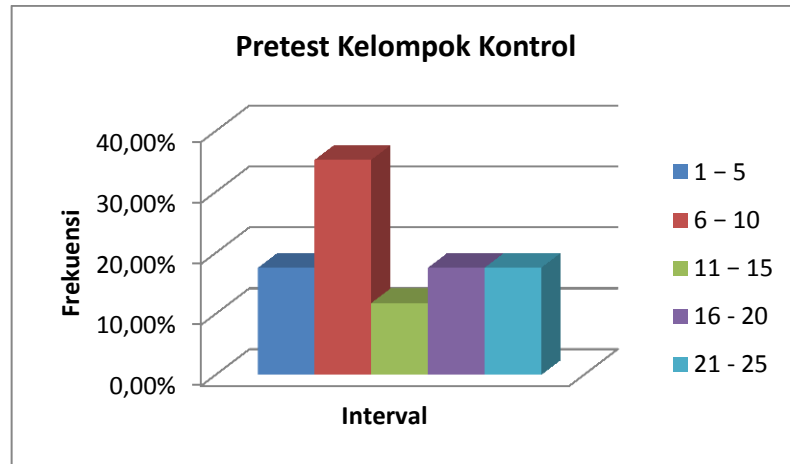
No	Keterangan	Nilai	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai Minimum	1	4
2	Nilai Maksimum	24	24
3	<i>Mean</i>	12,35	12,47
4	<i>Median</i>	10	11
5	<i>Modus</i>	4	6
6	<i>Standard Deviasi</i>	7,32	6,9

Deskripsi hasil penelitian pada *pretest* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *pretest* servis bawah kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Kontrol

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	1 – 5	3	17.6
2	6 – 10	6	35.3
3	11 – 15	2	11.8
4	16 – 20	3	17.6
5	21 – 25	3	17.6
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



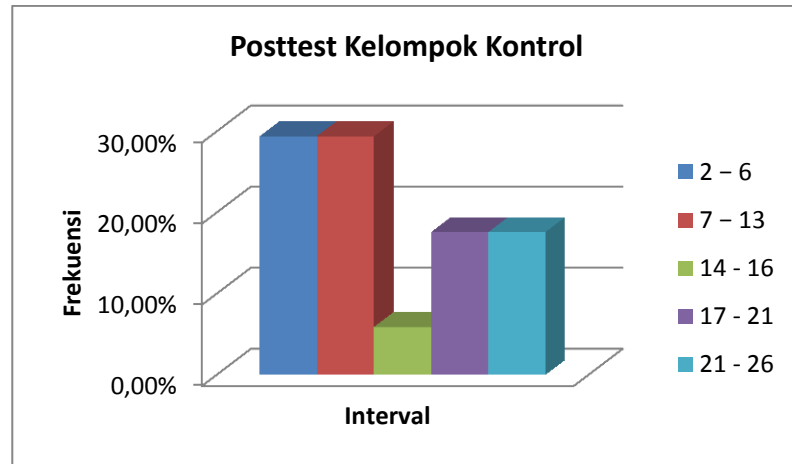
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Kontrol

Deskripsi hasil penelitian pada *posttest* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian *posttest* sevis bawah kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	2 – 6	5	29.4
2	7 – 13	5	29.4
3	14 – 16	1	5.9
4	17 – 21	3	17.6
5	21 – 26	3	17.6
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Kelompok Kontrol

Dari hasil statistik penelitian pada kelompok kontrol diketahui nilai *mean* (rerata) *pretest* servis bawah kelompok kontrol = 12,35 dan *mean* (rerata) *posttest* servis bawah kelompok kontrol = 12,47. Dari hasil tersebut dapat diketahui besarnya peningkatan nilai *mean* sebesar 0,97 %.

C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis dan uji persyaratan yang telah diajukan. Uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas, Sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil Uji Persyaratan

Uji persyaratan yang harus dilakukan yaitu uji normalitas (*Chi Square*) dan uji homogenitas (uji F), hasil uji persyaratan diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan uji *chi square* (*chi kuadrat*). Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel dan nilai probabilitas (p) $> 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel dan nilai probabilitas (p) $< 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

		χ^2 hit	χ^2 tabel	p	Sig 5 %	Keterangan
Eksperimen	Pretest	2,118	21,02	0,993	0,05	Normal
	Posttest	3,471	19,67	0,983	0,05	Normal
Kontrol	Pretest	2,059	19,67	0,988	0,05	Normal
	Posttest	4,882	19,67	0,937	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui pada kelompok eksperimen pretest diperoleh χ^2 hitung (2,118) $< \chi^2$ tabel (21,02) dan pada kelompok eksperimen posttest diperoleh χ^2 hitung (3,471) $< \chi^2$ tabel (19,67) jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Sedangkan pada kelompok kontrol *pretest* diperoleh χ^2 hitung (2,059) $< \chi^2$ tabel (19,67) dan pada kelompok kontrol *posttest* diperoleh χ^2 hitung (4,882) $< \chi^2$ tabel (19,67) jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Pada uji homogenitas criteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hit} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hit} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	p	Sig 5 %	Keterangan
Eksperimen	1:32	4,15	1,070	0,309	0,05	Homogen
Kontrol	1:32	4,15	0,255	0,617	0,05	Homogen

Dari data tabel di atas diketahui data kelompok eksperimen diperoleh nilai p (0,309) $> 0,05$ dan $F_{hit}(1,070) < F_{tabel}$ (4,15), Sedangkan data pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p(0,617) > 0,05$ dan F_{hit} (0,255) $< F_{tabel}$ (4,17).Dapat disimpulkan bahwa varians-variens diatas bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan data pretest dan posttest servis bawah setelah diberi latihan dengan metode keseluruhan, uji hipotesis menggunakan uji t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest – Posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	16	2,12	5,544	0,000	Ho = ditolak Ha = diterima
Kelompok KOnترول	16	2,12	0,416	0,683	Ho = diterima Ha = ditolak

Dari hasil uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung (5,554) > t tabel (2,12), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung (0,416) < t tabel (2,12), dan nilai p > dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping. Dari kedua hasil di atas dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

D. Pembahasan

Servis dari bawah merupakan bentuk servis yang paling mudah untuk dilakukan. Tujuan servis bawah adalah melambungkan bola menuju lapangan lawan melintasi jaring. Untuk memperoleh kemampuan servis yang baik seorang pemain harus di dukung oleh latihan agar servisnya sampai pada daerah lawan dan mematikan, Salah satunya latihan menggunakan metode keseluruhan.

Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari.

Dalam penelitian ini ingin mengetahui pengaruh dari latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah. Dari hasil penelitian diketahui pada kelompok eksperimen nilai t hitung ($5,554$) $>$ t tabel ($2,12$). Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

Perbedaan tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler. Dengan demikian metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Latihan keseluruhan dalam hal ini memberikan peningkatan pada kekuatan dalam memukul bola, kekuatan pada lengan sangatlah penting dikarenakan kekuatan dalam memukul akan memberikan jauhnya servis sehingga dapat melampaui net. Dan juga meningkatkan ketepatan dalam penempatan bola, ketepatan dalam penempatan bola menjadikan pemain mampu melakukan servis dengan menempatkan bola pada daerah yang sulit dijangkau lawan.

Selain itu ditunjang dengan dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak membiasakan siswa dalam melakukan servis dengan

demikian dalam melakukan servis akan semakin baik. Latihan yang terus menerus menjadikan pemain mampu mengetahui kesalahan-kesalahan yang dibuat dalam servis, sehingga dengan demikian dapat diperbaiki yang mana menjadikan servis akan semakin baik.

Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $(0,416) < t \text{ tabel } (2,12)$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping. Dengan tidak adanya perbedaan pada data pretest dan posttest mengindikasikan kelompok yang tidak diberi perlakuan tidak ada perubahan atau peningkatan kemampuan servis.

Dari hasil perbedaan peningkatan mean dapat dilihat peningkatan *mean* pada kelompok eksperimen $29,63 \% > \text{peningkatan } mean \text{ kelompok kontrol } 0,97 \%$. Hasil tersebut semakin membuktikan hasil pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol. Diketahui kelompok eksperimen ada perbedaan sedangkan kelompok keontrol tidak ada perbedaan antara *pretest* dengan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Dari hasil uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung $(5,554) > t$ tabel $(2,12)$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada perbedaan pada kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping. Sedangkan hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $(0,416) < t$ tabel $(2,12)$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Gamping.
2. Dari hasil perbedaan peningkatan mean dapat dilihat peningkatan *mean* pada kelompok eksperimen $29,63\% >$ peningkatan *mean* kelompok kontrol $0,97\%$. Hasil tersebut semakin membuktikan hasil pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Setiap metode pembelajaran memiliki efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih metode

pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli.

2. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktifitas fisik dan psikis siswa diluar latihan tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas yang dapat mendukung peningkatan kelincahan gerak.
2. Ada peserta ada beberapa yang tidak bisa rutin mengikuti latihan, dikarenakan tidak masuk.
3. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan servis bawah dan atas dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli dapat diterapkan metode pembelajaran keseluruhan.

3. Terbatasnya waktu pembelajaran, seorang guru diharapkan mampu menerapkan metode pembelajaran yang efektif dengan merancang bentuk pembelajaran yang baik agar diperoleh hasil belajar yang optimal, salah satunya dengan metode keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Suryo Subroto. (2002). *Informasi Tentang Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 199/1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory And Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dieter Beutelstahl. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Dekdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional.
- Dewan & Bidang Perwasitan PP.PBVSI. 2001-2004. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI.
- E. Hurlock. 1982. *Perkembangan Anak (Meitasari Tjandrasa Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- H.J.S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.

- PBVS. 1995. *Jenis-Jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVS.
- M. Yunus. 1992. *Bola voli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Naryati Retno Utami. 2007. *Perbedaan Pengaruh Latihan Kemampuan Floating Service Dalam Permainan Servis Atas Tanpa Dan Dengan Latihan Fisik Terhadap Bola Voli Siswa Putera Kelas II SMP Negeri 4 Kroya Tahun Pelajaran 2006/2007. Skripsi*. Semarang : FIK UNES.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Novia Lestari. 2007. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sugiyono. 2006. *Statsitik untuk penelitian*. Bandung: PT Alfa Beta
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- , 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- , 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suhadi. 2004. *Pengaruh Pembelajaran Bola voli Suhadi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Suharno HP. 1991. *Metodologi Pelatihan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta : PT Firma Resama
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. 1988. *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian

Kelompok Eksperimen

NO	Nama	Pretest							Posttest						
		1	2	3	4	5	6	Jumlah	1	2	3	4	5	6	Jumlah
1	Bagas	4	5	5	3	4	5	26	4	3	5	4	5	5	26
2	Dosi Rismawati	5	4	4	4	2	4	23	4	4	3	5	5	4	25
3	Alif	3	3	3	5	3	4	21	4	5	3	3	4	5	24
4	Ahmad Prabowo	3	2	0	4	5	5	19	2	3	2	4	5	5	21
5	Maulana	4	0	3	4	5	3	19	5	4	3	4	1	3	20
6	Sela	3	2	1	3	4	4	17	2	3	4	3	5	2	19
7	Yodan Cahya	0	4	4	4	0	4	16	2	5	2	2	2	2	15
8	Ahmufid	0	4	4	5	0	0	13	4	3	4	3	3	4	21
9	Nandia	2	3	0	1	3	4	13	2	4	0	1	5	3	15
10	Risna K	1	2	2	2	2	0	9	4	1	2	1	2	3	13
11	Reytina	0	1	0	1	3	4	9	2	2	1	4	4	4	17
12	Tomi A	2	0	0	3	2	1	8	3	3	1	0	1	4	12
13	Indah	0	3	3	1	0	0	7	3	5	1	2	2	0	13
14	Irfan B	1	0	0	0	3	1	5	3	3	2	0	3	2	13
15	Risma Warsi	0	1	0	2	1	0	4	1	1	2	2	1	3	10
16	Adel	0	1	0	0	1	0	2	1	1	2	0	1	1	6
17	Dewa	0	1	0	1	0	0	2	0	2	0	1	1	2	6

Kelompok Kontrol

NO	Nama	Pretest							Posttest						
		1	2	3	4	5	6	Jumlah	1	2	3	4	5	6	Jumlah
1	Tita	4	5	5	5	5	0	24	5	4	5	4	5	1	24
2	Ayu	3	4	5	5	4	3	24	2	1	5	5	4	5	22
3	Fani	5	3	5	4	0	4	21	4	4	4	4	1	5	22
4	Vivin	0	3	4	5	4	4	20	4	3	2	4	4	3	20
5	Febi A	3	3	4	3	3	2	18	3	3	3	3	4	2	18
6	Irfan	5	2	0	2	5	4	18	3	2	4	3	2	4	18
7	M Aji	4	0	0	0	5	5	14	4	1	4	1	2	2	14
8	Willy	0	5	0	4	4	0	13	0	3	0	4	4	1	12
9	Aji B	0	0	5	2	3	0	10	0	2	2	2	3	1	10
10	Eni	3	0	2	2	0	3	10	3	0	1	2	2	3	11
11	Fahmi	0	1	0	3	4	0	8	0	1	0	3	4	0	8
12	Yuli	1	2	1	1	1	2	8	1	2	1	1	1	1	7
13	Bayu M	1	4	0	0	0	2	7	1	2	1	1	0	1	6
14	Afifah maharini	1	1	0	0	2	2	6	1	1	0	1	2	1	6
15	Oktaria a	1	1	0	0	0	2	4	1	1	2	0	1	1	6
16	Krisnita	0	0	1	0	3	0	4	0	1	0	1	1	1	4
17	Anisa	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	1	4

Lampiran 2. Statistik Deskriptif

Kelompok Eksperimen

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics		Pretest	Posttest
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		12.5294	16.2353
Median		13.0000	15.0000
Mode		2.00 ^a	13.00
Std. Deviation		7.52594	6.12913
Minimum		2.00	6.00
Maximum		26.00	26.00
Sum		213.00	276.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	11.8	11.8	11.8
	4	1	5.9	5.9	17.6
	5	1	5.9	5.9	23.5
	7	1	5.9	5.9	29.4
	8	1	5.9	5.9	35.3
	9	2	11.8	11.8	47.1
	13	2	11.8	11.8	58.8
	16	1	5.9	5.9	64.7
	17	1	5.9	5.9	70.6
	19	2	11.8	11.8	82.4
	21	1	5.9	5.9	88.2
	23	1	5.9	5.9	94.1
	26	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	2	11.8	11.8	11.8
	10	1	5.9	5.9	17.6
	12	1	5.9	5.9	23.5
	13	3	17.6	17.6	41.2
	15	2	11.8	11.8	52.9
	17	1	5.9	5.9	58.8
	19	1	5.9	5.9	64.7
	20	1	5.9	5.9	70.6
	21	2	11.8	11.8	82.4
	24	1	5.9	5.9	88.2
	25	1	5.9	5.9	94.1
	26	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Statistik Kelompok Kontrol

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		12.3529	12.4706
Median		10.0000	11.0000
Mode		4.00 ^a	6.00
Std. Deviation		7.32241	6.90215
Minimum		1.00	4.00
Maximum		24.00	24.00
Sum		210.00	212.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	5.9	5.9	5.9
	4	2	11.8	11.8	17.6
	6	1	5.9	5.9	23.5
	7	1	5.9	5.9	29.4
	8	2	11.8	11.8	41.2
	10	2	11.8	11.8	52.9
	13	1	5.9	5.9	58.8
	14	1	5.9	5.9	64.7
	18	2	11.8	11.8	76.5
	20	1	5.9	5.9	82.4
	21	1	5.9	5.9	88.2
	24	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	2	11.8	11.8	11.8
	6	3	17.6	17.6	29.4
	7	1	5.9	5.9	35.3
	8	1	5.9	5.9	41.2
	10	1	5.9	5.9	47.1
	11	1	5.9	5.9	52.9
	12	1	5.9	5.9	58.8
	14	1	5.9	5.9	64.7
	18	2	11.8	11.8	76.5
	20	1	5.9	5.9	82.4
	22	2	11.8	11.8	94.1
	24	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 3. Uji Normalitas

Normalitas Kelompok Eksperimen

NPAR TEST
/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002
/EXPECTED=EQUAL
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	17	12.5294	7.52594	2.00	26.00
Posttest	17	16.2353	6.12913	6.00	26.00

Chi-Square Test

Test Statistics

	Pretest	Posttest
Chi-Square	2.118 ^a	3.471 ^b
df	12	11
Asymp. Sig.	.993	.983

a. 13 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 12 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

Normalitas Kelompok Kontrol

NPAR TEST
/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002
/EXPECTED=EQUAL
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	17	12.3529	7.32241	1.00	24.00
Posttest	17	12.4706	6.90215	4.00	24.00

Chi-Square Test

Test Statistics

	Pretest	Posttest
Chi-Square	2.059 ^a	3.471 ^a
df	11	11
Asymp. Sig.	.998	.983

a. 12 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

Lampiran 4. Uji Homogenitas

Homogenitas Kelompok Eksperimen

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002
/STATISTICS HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Kelompok Eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.070	1	32	.309

ANOVA

Kelompok Eksperimen

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	128.118	1	128.118	2.810	.103
Within Groups	1458.941	32	45.592		
Total	1587.059	33			

Homogenitas Kelompok Kontrol

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002
/STATISTICS HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Kelompok Kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.255	1	32	.617

ANOVA

Kelompok Kontrol

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.118	1	.118	.002	.961
Within Groups	1558.941	32	48.717		
Total	1559.059	33			

Lampiran 5. Uji Hipotesis (Uji T)

Uji t Kelompok Eksperimen

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.5294	17	7.52594	1.82531
	Posttest	16.2353	17	6.12913	1.48653

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	17	.939	.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 - Posttest	3.70588	2.75601	.66843	5.12289	2.28887	5.544	16	.000

Uji t Kelompok Kontrol

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.3529	17	7.32241	1.77594
	Posttest	12.4706	17	6.90215	1.67402

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	17	.988	.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 - Posttest	.11765	1.16632	.28287	.71731	.48202	.416	16	.683

Perhitungan Persentase Peningkatan

Kelompok Eksperimen

$$PeningkatanPersentase = \frac{Mean\ Different}{Mean\ Pretest} \times 100\ \%$$

$$PeningkatanPersentase = \frac{3,71}{12,52} \times 100\ \%$$

$$= 29,63\ \%$$

Kelompok Kontrol

$$PeningkatanPersentase = \frac{Mean\ Different}{Mean\ Pretest} \times 100\ \%$$

$$PeningkatanPersentase = \frac{0,12}{12,35} \times 100\ \%$$

$$= 0,97\ \%$$

Uji t Posttest Kelompok Eksperimen-Kelompok Kontrol

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=VAR00001
 /CRITERIA=CI(.9500).

T-Test

Group Statistics

VAR00002		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Data Servis bawah	Postes kontrol	17	12.4706	6.90215	1.67402
	Posttest eksperimen	17	16.2353	6.12913	1.48653

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Data Servis bawah	Equal variances assumed	.676	.417	1.682	32	.102	3.76471	2.23877	8.32494	.79553
	Equal variances not assumed			1.682	31.559	.103	3.76471	2.23877	8.32744	.79803

Lampiran 6. Surat ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092

Nomor : 1460 /H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

23 Agustus 2011

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Fajar Firman Hidayat
Nomor Mahasiswa : 07601244169
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s/d Oktober 2011
Tempat / Obyek : SMP Negeri 3 Gamping Kabupaten Sleman / Peserta Ekstrakurikuler
Judul Skripsi : "PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 GAMPING ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan ,

Drs. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala SMP Negeri 3 Gamping Kab. Sleman
2. Dinas Dikpora Kabupaten Sleman
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasmya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800 E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 07.0 / Bappeda/ 2366 / 2011

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/6564/2011 Tanggal: 24 Agustus 2011. Hal : Izin Penelitian.

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : **FAJAR FIRMAN HIDAYAT**
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 07601244169
Program/ Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : UNY.
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Kuningan Blok I 14 Caturtunggal, Depok, Sleman
No. Telp / HP : 087738099017
Untuk : Mengadakan Penelitian dengan judul:
"PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 GAMPING"
Lokasi : Kab. Sleman
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal: 24 Agustus 2011 s/d 24 Nopember 2011.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
4. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/ non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

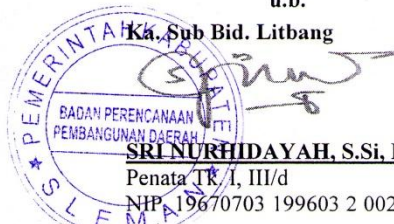
Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Badan Kesbanglinmas & PB Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda & OR Kab. Sleman
4. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Kec. Gamping
6. Ka. SMP N 3 Gamping
7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan – UNY.
8. Pertinggal

Dikeluarkan di : Sleman
Pada Tanggal : 24 Agustus 2011

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman
Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi
u.b.

Ka. Sub Bid. Litbang



SRI NUR HIDAYAH, S.Si, MT

Penata Tk. I, III/d
NIP. 19670703 199603 2 002



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814, 512243 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 070/6564/V/2011

Membaca Surat : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Nomor : 1460/H.34.16/PP/2011

Tanggal Surat : 23 Agustus 2011

Perihal : Ijin Penelitian.

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) kepada :

Nama : FAJAR FIRMAN HIDAYAT

NIP/NIM : 07601244169

Alamat : Jl. Kolombo, Yogyakarta.

Judul : PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 GAMPING

Lokasi : Kabupaten Sleman.

Waktu : 3 (tiga) Bulan.

Mulai tanggal : 24 Agustus s/d 24 November 2011

Dengan ketentuan :

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan **softcopy** hasil penelitiannya kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam **compact disk (CD)** dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang dengan mengajukan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 24 Agustus 2011

An. Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub. Kepala Biro Administrasi Pembangunan



J. SURAT DUMADAL

NIP. 19560403 198209 1 001

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, Cq. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Provinsi DIY
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Surat Keterangan Ijin Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Sekolah SMP N 3 Gamping

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut :

Nama : Fajar Firman Hidayat

Nim : 07601244169

Fak/ Prodi : FIK/ Ilmu Keolahragaan (PJKR)

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Melakukan pengambilan data dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan
Keseluruhan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler
SMP N 3 Gamping ” pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 10 September 2011 - 26 November 2011

Waktu : 14.00 - Selesai

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 11 Januari 2012

Mengetahui

Kepala Sekolah SMP N 3 Gamping

Dr. Hj. Sri Murniati, M.Pd.

Nip.19580324 197803 2 002

Lampiran 7. Kartu bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fajar Firman Hidayat
 N I M : 0760244169
 Program Studi : PGEP NR (E)
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Pembimbing : Jaka Sunardi, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	24/6-2021	* Perolehan data belahang busur * Kajian tenis & perolehan * Sifatnya merupakan - formula * etimologi & fungsi * Model latihan belahang	
2	12/7-2021	* Rangkaian model desain penelitian	
3	18/8-2021	* penerapan kelompok kontrol dan perlakuan agar & penerapan teknik / metode penelitian desain / metode	
4	22/8-2021	* Rangkaian kontrol & perlakuan agar & perlakuan	
5	22/8-2021	* Mediasi test uji perolehan & uji	
6	2/1-2022	* Analisis penelitian * Program latihan agar & uji	

7 28/6-2022 - cari jurnal & lain
 Mengetahui :
 Ketua Jurusan POR,
 agar & cari data
 data tulis dan hasil penelitian

Drs. Amat Komari, M. Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001

Lampiran 8 presensi responden.

Lampiran 8. Presensi Responden Penelitian

DAFTAR PRESENSI RESPONDEN PENELITIAN SMP N 3 GAMPING TAHUN PELAJARAN 2011

No	Nama Siswa	L/P	Pertemuan													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Bagas	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Dosi Rismawati	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Alif	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Ahmad Prabowo	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Maulana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Sela	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Yodan C	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ahmufid	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Nadia	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Risna k	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Reytina	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Tomi A	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Indah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 9.

RENCANA LATIHAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DENGAN METODE LATIHAN KESELURUHAN

1. Pertemuan ke 1

Pada pertemuan pertama peneliti melaksanakan pengambilan data Pretest servis bawah bola voli.

2. Pertemuan ke 2

- a. Melakukan Gerak Pemanasan
- b. Latihan Fisik : Push up, sit up, memperagakan Servis bawah bola voli tanpa bola dan latihan kekuatan tangan.

3. Pertemuan ke 3

- a. Melakukan Gerakan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan servis bawah bola voli yaitu:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
- 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
- 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.

- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 10 X servis.

4. Pertemuan ke 4

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan servis bawah bola voli yaitu:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
 - 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
 - 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah sebanyak 10 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 1 set, bertujuan untuk menerapkan servis bawah dalam permainan.

5. Pertemuan ke 5

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan servis bawah :

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

- 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
 - 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 15 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 1 set, bertujuan untuk menerapkan servis dalam permainan.

6. Pertemuan ke 6

- a. Melakukan Gerakan pemanasan
 - b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.
- Langkah-langkah gerakan sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
- 2) bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
- 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.

- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 15 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 1 set, bertujuan untuk menerapkan servis dalam permainan

7. Pertemuan ke 7

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
 - 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
 - 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 20 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 1 set, bertujuan untuk menerapkan servis dalam permainan.

8. Pertemuan ke 8

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan sebagai berikut :

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
 - 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
 - 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 25 X servis, kemudian lakukan permainan sebanyak 1 set bertujuan untuk menerapkan servis dalam permainan

9. Pertemuan ke 9

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.
Langkah-langkah gerakan:
 - 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
 - 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.

- 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 20 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 2 set, berfungsi untuk menerapkan servis dalam permainan

10. Pertemuan ke 10

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.
Langkah-langkah gerakan adalah sebagai berikut :
 - 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
 - 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
 - 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 25 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 2 set, bertujuan untuk menerapkan servis dalam permainan

11. Pertemuan ke 11

- a. Melakukan Gerkan pemanasan

- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
 - 2) bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
 - 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 25 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 3 set, berfungsi untuk menerapkan servis dalam permainan

12. Pertemuan ke 12

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
- 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang,

kemudian diayunkan⁷³ ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.

- 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 30 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 2 set, berfungsi untuk menerapkan servis dalam permainan

13. Pertemuan ke 13

- a. Melakukan Gerkan pemanasan
- b. Memperagakan servis bawah bola voli dengan bola secara keseluruhan.

Langkah-langkah gerakan:

- 1) Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
- 2) Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
- 3) Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
- c. Lakukan servis bawah bola voli sebanyak 30 X servis, dilanjutkan dengan permainan bola voli sebanyak 3 set, berfungsi untuk menerapkan servis dalam permainan

14. Pertemuan ke 14

Pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes servis bawah bola voli untuk mengambil data posttest.

Lampiran 10.Dokumentasi

- Persiapan



- Pemanasan



- Pretest



- Pretest



- Perlakuan



- Perlakuan



- Pottest



- Pottest

