

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA
DI SMA NEGERI 1 SIRAMPOG BREBES**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Adhy Baehaqie Nur A
NIM 08601244246

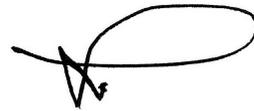
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes”** yang disusun oleh Adhy Baehaqie Nur Arrahman, NIM 08601244246 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing,



Drs.Suhadi, M.Pd.

NIP. 19600505 198803 1 006

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, Juni 2015

Yang menyatakan



Adhy Baehaqie Nur Arrahman

NIM 08601244246

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes” yang disusun oleh Adhy Baehaqie Nur Arrahman, NIM 08601244246 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 17 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Suhadi, M.Pd	Ketua Penguji		25/6-2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		25/6-2015
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I		24-6-15
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji II		23-6-15

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekean Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S. Alam Nasyrah: 5)

BERUSAHA - SABAR – IKHLAS

(Adhy Baehaqie Nur A)

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, karya ini kupersembahkan kepada :

1. Yang tercinta (Ayahanda Abdul Rahman dan Ibunda Tati Tisnowati) dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas, telah melahirkan, memelihara, merawat, memenuhi impian dan cita-citaku. Terima kasih untuk segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku tercinta, Ervin Maulina R, Dwi Fika Septian Nur A, Ayu Anintya Yuhana R, M. Risqi Arisandi A R. Yang selalu membimbing dan memberikan dukungan.

**PENINGKATAN KETRAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI
DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMA NEGERI 1 SIRAMPOG
BREBES**

Oleh
Adhy Baehaqie Nur Arrahman
NIM 08601244246

ABSTRAK

Passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes masih kurang. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment One group pretest-posttest design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 22 anak, tanpa kelompok pembandingan. Maka seluruh peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler digunakan sebagai subjek dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan tes *brumbach*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t untuk pengujian hipotesis. Sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5 % atau 0,05.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah. Uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar $7,080 > 2,076$ (t tabel) dan nilai Sign sebesar $(0,000) < 0,05$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan dasar *passing* bawah setelah diberi perlakuan dengan bermain bola pantul. Berdasarkan rata-rata (mean) menunjukkan rerata *posttest* $>$ *pretest*. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain bola pantul yang signifikan terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Sirampog Brebes. Peningkatan presentase kemampuan *passing* bawah sebesar 9,88% dari selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%.

Kata Kunci: *Bola Pantul, Passing Bawah dan Bolavoli*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat berjalan lancar dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Sholawat dan salam tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat kelak.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si , Ketua Jurusan POR, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Drs. Suhadi, M. Pd. di tengah-tengah kesibukannya masih menyempatkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto S.Pd M. Kes, Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan dan saran-sarannya selama menempuh perkuliahan.
6. Bapak Drs. Mohammad Royani, Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
7. Bapak Andhi Purba Wijaya, S.Pd. Jas, Guru Penjas di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
8. Sahabat-sahabatku PJKR Angkatan 2008 kelas F dan anak-anak kontrakan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan dan susah senangnya.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih untuk segala bantuannya.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal baik serta mendapat balasan yang sepadan dari ALLAH SWT. Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Ketrampilan	9
2. Hakikat Permainan Bola Voli.....	12
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah.....	19
4. Hakikat Metode Bermain	21
5. Hakikat Bermain Bola Pantul.....	25
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	29
7. Hakikat Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	31
B. Penelitian yang Relevan	32

C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Waktu dan Tempat Penelitian	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	42
1. Uji Prasyarat Analisis.....	42
2. Pengujian Hipotesis.....	44
3. Perhitungan Prosentase Peningkatan.....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	45
1. Deskripsi Data Penelitian	46
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	52
3. Analisis Data	54
C. Pembahasan	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Keterbatasan Penelitian	60
D. Saran-saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik <i>Pre-Test</i>	46
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Passing</i> Bawah	47
Tabel 3. Rangkuman Kategori Kecenderungan Data <i>Pre-Test Passing</i> Bawah	48
Tabel 4. Deskripsi Statistik <i>Post-Test</i>	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Passing</i> Bawah	50
Tabel 6. Rangkuman Kategori Kecenderungan Data <i>Post-Test Passing</i> Bawah	51
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas.....	53
Tabel 9. Rangkuman Hasil <i>Uji-t</i> Hasil Prosentase Peningkatan.....	54
Tabel 10. Hasil Prosentase Peningkatan	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerak <i>Service</i>	15
Gambar 2. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Atas	16
Gambar 3. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawa	17
Gambar 4. Rangkaian Gerakan <i>Smash</i>	18
Gambar 5. Rangkaian Gerakan <i>Block</i>	18
Gambar 6. <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 7. Desain Penelitian (<i>One-Group-Pretest-Posttest Design</i>)	36
Gambar 8. <i>Brumbach Test</i>	40
Gambar 9. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test Pasing</i> Bawah	47
Gambar 10. <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Data <i>Pre-Test Passing</i> Bawah	48
Gambar 11. Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test Passing</i> Bawah	50
Gambar 12. <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Data <i>Post-Test Passing</i> Bawah	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	67
Lampiran 3. Surat Undangan Penelitian	68
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi.....	69
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan <i>Test Passing</i> Bawah <i>Breumbach Foreams</i> <i>pass wall-volley test</i>	71
Lampiran 6. Program Latihan	73
Lampiran 7. Data Peserta <i>Test</i>	87
Lampiran 8. Daftar Presensi Ekstrakurikuler Bola Voli	88
Lampiran 9 .Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	89
Lampiran 10. Data Penelitian	90
Lampiran 11. Hasil Penelitian	94
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	98

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia dan keberhasilan pembangunan. Negara dapat mencapai pembangunan apabila seluruh komponen bangsa memiliki kesamaan tujuan untuk mensukseskan pembangunan, keberhasilan pembangunan dapat optimal ditunjang oleh kualitas sumber daya manusia yang sehat dan bugar. Kesehatan dan kebugaran dapat diwujudkan dengan cara melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Dalam hubungannya dengan pembentukan kualitas sumber daya manusia, Pemerintah memberlakukan Pembelajaran Penjasorkes ke dalam setiap jenjang pendidikan SD/MI sampai SMA/SMK.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pilar tujuan Pendidikan Nasional (UU. RI. Nomor. 20 tahun 2003), sehingga Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan hukumnya wajib dilaksanakan di setiap jenjang sekolah SD/MI sampai SMA/SMK. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan dapat mewujudkan bangsa yang sehat baik jasmani maupun rohani dan berkualitas.

Guru dalam pelaksanaan pembelajaran harus berpedoman pada kurikulum, sehingga diharapkan siswa dapat mencapai standar kompetensi. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang guru dituntut kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam pengguna alat dan metode

pembelajaran sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa. Belajar akan lebih bermakna dan menyenangkan bila siswa mengalami serta melakukan. Guru dalam menyampaikan pembelajaran jasmani dituntut dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, sportifitas, menanamkan pendidikan karakter (nilai-nilai disiplin, sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat.

Upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut seorang guru dituntut dapat menyajikan pembelajaran menggunakan alat dan metode pembelajaran yang tepat. Alat dan metode pembelajaran memegang peranan penting dalam keberhasilan pembelajaran. Dengan menggunakan alat dan metode pembelajaran yang tepat guru dapat mempermudah penyampaian materi pada siswa. Penggunaan alat diterapkan pada semua mata pelajaran termasuk mata pelajaran Penjasorkes. Pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan dengan latihan-latihan bermain dan bertanding.

Pembelajaran penjasorkes memiliki dua materi yang diberikan kepada siswa, dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan pada saat jam pelajaran sekolah. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang lebih menekankan pada pemahaman, penguasaan kemampuan, dan keterampilan diberbagai cabang olahraga.

Teknik dalam permainan bolavoli merupakan faktor yang sangat penting. Suharno (1981: 51) mengatakan bahwa, penguasaan teknik dasar bermain bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan di samping unsur kondisi fisik, teknik dan mental. Menurut M. Yunus (1992: 68) teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Penguasaan teknik dasar bolavoli dan sebuah kondisi fisik yang baik tidaklah mudah. Perlu latihan keras yang dimulai sejak dini. Jika teknik dasar telah dimiliki dengan baik maka akan dapat bermain bolavoli dengan baik pula. Hal ini sudah wajar untuk dimiliki oleh setiap atlet dari berbagai macam cabang olahraga.

Pada permainan bolavoli, teknik dasar merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai oleh siswa SD/MI sampai SMA/SMK. Dengan menguasai teknik dasar bermain bolavoli, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain bolavoli. Menurut pendapat Nuril Ahmadi, (2007: 19). Mengatakan bahwa Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik dasar bermain bolavoli meliputi *passing*, *service*, *smash* dan *block*. *Passing* merupakan teknik dasar bolavoli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya dalam

lapangan permainan sendiri. Di samping itu juga, *passing* sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik, jika didukung *passing* yang baik dan sempurna.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna. Agar siswa mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk bermain. Bentuk bermain yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yaitu permainan bola pantul.

Pelaksanaan bola pantul, yaitu bola harus dipantulkan terlebih dahulu ke atas lantai sebelum bola di *passing* bawah. Bola yang dipantulkan terlebih dahulu ke atas lantai tidak akan keras pada saat akan di *passing* bawah, dengan metode ini diharapkan siswa dalam melakukan *passing* bawah dapat meningkat pada pelatihan *passing* bawah.

Keterampilan teknik dasar *passing* bawah bolavoli merupakan hal terpenting untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki keterampilan yang berbeda-beda, karena tidak semua peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sirampog Brebes mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar. Untuk mengetahui keterampilan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang masih menyukai aktivitas permainan.

Sekolah Menengah Atas yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli adalah SMA Negeri 1 Sirampog Brebes. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes kurang berjalan dengan baik termasuk pembelajaran permainan bolavoli. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, teknik dasar permainan bolavoli telah diajarkan dan dilatih dengan cukup baik dan cukup benar tapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Masih banyak peserta ekstrakurikuler yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar, itu dikarenakan bakat yang dimiliki siswa dalam bermain bolavoli sangat kurang. Keterampilan teknik dasar permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli dirasa masih kurang adanya variasi pemberian metode yang menarik yang membuat peserta lebih antusias lagi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli. Rendahnya keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan

bolavoli tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena penguasaan teknik dasarnya yang kurang baik, kemampuan fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih sendiri maupun dari pihak peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian eksperimen yang akan penulis beri judul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian besar peserta yang mengikuti ekstrakurikuler masih belum menguasai dalam permainan bolavoli sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah.
2. Belum adanya metode bermain yang tepat dan variatif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
3. Belum adanya penelitian tentang peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli dengan metode bermain bola pantul pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah-masalah yang telah diidentifikasi di atas, supaya tidak menyimpang dari masalahnya maka masalahnya difokuskan pada: “Peningkatkan keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli terhadap peserta ekstrakurikuler putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes dengan menggunakan metode bermain bola pantul.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: “Apakah ada peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli setelah diberikan dengan metode bermain bola pantul pada peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ”Seberapa besar peningkatan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli jika diberikan dengan metode bermain bola pantul pada peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.”

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat segi teoritis

- a. Untuk mendapat temuan baru tentang bagaimana meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul.

- b. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai dasar pijakan untuk mengembangkan penelitian-penelitian sejenis.
2. Manfaat segi praktis
- a. Bagi Peserta didik
 - 1) Peserta didik tidak takut dalam melakukan *passing* bawah.
 - 2) Meningkatkan keterampilan gerak peserta didik terutama dalam penguasaan teknik *passing* bawah.
 - b. Bagi Guru
 - 1) Untuk mencari alternatif pembelajaran yang lebih mudah, efektif, dan kreatif sehingga peserta didik lebih antusias mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
 - 2) Untuk mengetahui hasil pembelajaran yang dicapai peserta didik sebelum dan sesudah menggunakan metode bermain bola pantul.
 - c. Bagi sekolah

Menciptakan situasi yang kondusif untuk meningkatkan hasil pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes khususnya bolavoli materi *passsing* bawah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Terampil diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktivitas gerak/suatu tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu. Menurut Singer (Amung Ma'mun 1999: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1985: 3) seseorang dikatakan sangat terampil bila ia bergerak secara efisien dan efektif atau bila ia nampak mempunyai potensi yang baik untuk melaksanakan satu gerak khusus. Keterampilan seseorang yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Suatu keterampilan baru dapat diperoleh atau dikuasai, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Menurut Sage dalam R. Hari Amirullah (2003: 17), semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin baik keterampilannya.

Menurut Hottinger (Hari Amirullah, 2003: 18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu:

- a). keterampilan *phylogenetic*, adalah keterampilan yang dibawa anak sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut.
- b). keterampilan *ontogenetic*, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Sedangkan menurut Amung ma'mun dan Yudha (2000: 58) “Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan”. Sehingga pada intinya suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari dengan persyaratan tertentu, satu di antaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang sudah di tentukan.

Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: 1) adanya kemauan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, 2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, 3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi.

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha (2000: 67) mengatakan bahwa, “Berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan

dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*)”.

a. Keterampilan motorik kasar/ *Gross motor skill*

Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot besar dan ketepatan gerak tidak begitu penting untuk diperhatikan. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat.

b. Keterampilan motorik halus/ *fine motor skill*

Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot kecil terutama yang melibatkan koordinasi mata dan tangan, serta memerlukan tingkat derajat ketepatan yang tinggi pada gerakan tangan dan jari.

Contoh: melempar dan menangkap.

Menurut *Fitts* dan *Posners*, belajar keterampilan gerak cenderung lebih menekankan pada tingkat penguasaan. Tahap ini dibagi menjadi tiga, antara lain:

a. Tahap kognitif/ *Cognitive stage*

Tahap ini merupakan tahap pemahaman, bagaimana konsep-konsep dipahami. Tahap kognitif sifatnya lebih pada pengetahuan.

b. Tahap asosiatif/ *Asosiative stage*

Dengan adanya pemahaman yang sudah dicoba diasosiasikan, dan diimplementasikan sesuai dengan kemampuannya yang masih banyak mengalami kesalahan.

c. Tahap otomatis/ *Autonomous stage*

Pada tahap ini hasil gerakan merupakan suatu gerakan yang sudah otomatis, karena sudah banyak dilatih sehingga terlihat seakan-akan gerakan tersebut tanpa dipikir, padahal karena hasil dari latihan yang kontinyu.

Sedangkan menurut Amung Ma'mum dan Yudha (2000: 83) "Ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar keterampilan gerak, yaitu: (a) tahapan verbal-kognitif, (b) tahapan motorik, dan (c) tahapan otomatisasi". Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan akan diperoleh dan akan terbentuk dengan baik jika dilatih secara terus menerus, efisien, dan efektif sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah ada.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus putra) dan untuk anak putri kurang lebih 224 cm (Bonnie Robinson, 1997 :12).

Depdiknas (1990: 8) menerangkan bahwa permainan bolavoli adalah suatu olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 6 orang

di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net, pantulan dimainkan dengan tangan atau lengan. Permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh 2 regu. Tiap regu hanya boleh memvoli bola 3 kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan 2 kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan *blocking* (Suharno. HP, 1979: 4).

Menurut Sukintaka (1979: 29) “Teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi *servis*, menerima *servis*, *passing*, umpan, pukulan serangan dan *blocking* “. Jadi, teknik tersebut harus diajarkan dan dikenalkan kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli merupakan permainan di atas lapangan persegi 4 dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter. Dimainkan oleh 2 regu masing-masing regu berjumlah 6 orang, bola dimainkan dengan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola di atas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan.

b. Teknik Permainan Bolavoli

Menurut M. Yunus (1992: 108), Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan

sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan- peraturan yang berlaku dalam bolavoli untuk mencapai hasil yang optimal.

Sedangkan menurut Suharno HP (1979: 11), Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Untuk meningkatkan prestasi bolavoli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Berdasarkan uraian di atas, penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan hal yang mutlak harus dikuasai untuk dapat bermain bolavoli, adapun teknik-teknik yang harus dikuasai, yaitu: *servis, passing, smash, dan block*.

1) *Servis*

Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 20) *servis* adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *servis* dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan *servis* sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan

servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. *Servis* merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. M. Yunus (1992: 109).



Gambar 1. Rangkaian Gerakan *Servis*.
(Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson 2000: 123)

2) *Passing*

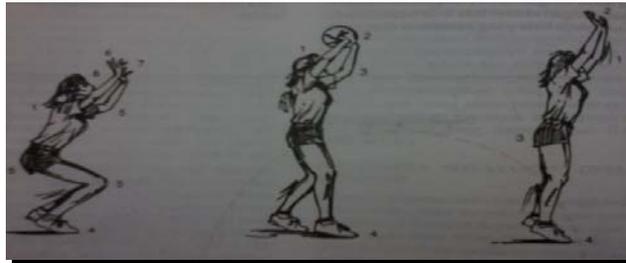
Menurut M. Yunus (1992: 122), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22).

Berdasarkan pada macam teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli, maka teknik *passing* dibedakan meliputi teknik *passing* atas dan teknik *passing* bawah.

a) *Passing* atas

Cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: 1) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, 2) *passing* atas ke arah samping pemain, 3) *passing* atas sambil melompat ke atas, 4) *passing* sambil menjatuhkan diri kesamping, 5) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

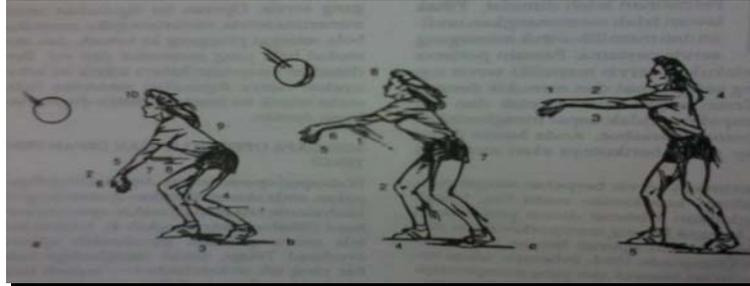


Gambar 2. Rangkaian Gerakan *Passing* Atas.
(Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson 2000: 54)

b) *Passing* bawah

Menurut Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson (2000:19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus di pelajari lebih tegasnya

Barbara & Bonnie mengatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang *servis*. Operan ini digunakan untuk menerima *servis*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net”.



Gambar 3. Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah.
(Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson 2000: 20)

3) *Smash*

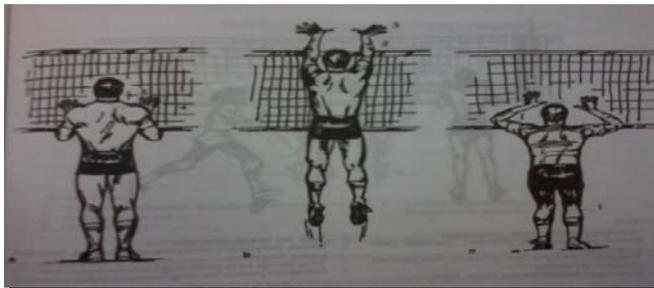
Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1992: 156). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 31) *smash* merupakan pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya menukik. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.



Gambar 4. Rangkaian Gerakan *Smash*.
(Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson 2000: 76)

4) *Block*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992: 170). Menang atau kalah pada pertandingan bolavoli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya *basic skill* atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. *Basic skill block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat melindungi pukulan-pukulan *smash* lawan.



Gambar 5. Rangkaian Gerakan *Block*.
(Barbara L Viera & Bonnie J Ferguson 2000: 123)

3. Hakikat Passing Bawah

Passing bawah merupakan teknik permainan bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolavoli serta memiliki fungsi yang banyak. Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie J Ferguson (2004 : 19) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih jelas Barbara L. Viera dan Bonnie J Ferguson (2004 : 19) menyatakan bahwa “Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net”.

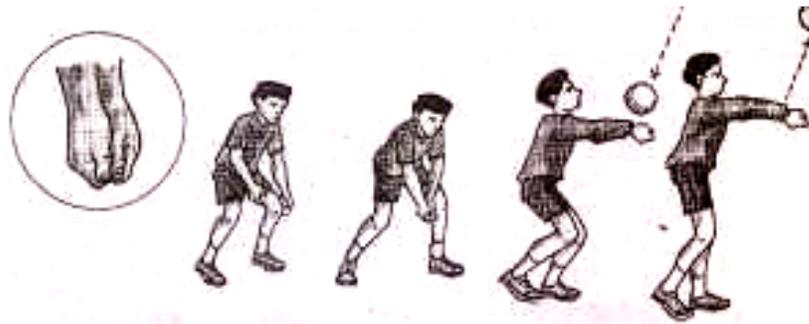
Menurut Engkos Kosasih (1985 : 112) menyatakan bahwa “Mengoper bola dengan tangan dari bawah selain berguna untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah”. Selain itu beberapa manfaat bila menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik adalah sekeras apapun servis atau pukulan yang dipukulkan ke bola dalam pengembaliannya tetap dipantulkan dengan pengembalian yang tenang.

Menurut Nuril Ahmadi, (2007 : 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*, untuk pengambilan bola setelah di *block* atau bola dari pantulan

net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah.

Teknik *passing* bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atas serangan lawan, karena dengan *passing* bawah setiap tim atau regu masih memilih kesempatan mengarahkan bola sesuai kehendaknya dalam (M. Maryanto, Sunardi, Agus Margono), (1994: 201).

Menurut Roji (2006: 13-14), menjelaskan bentuk dan *passing* bawah digambarkan sebagai berikut:



- Tahap persiapan
 - berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
 - Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
 - Pandangan ke arah datangnya bola.
- Tahap gerakan
 - Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
 - Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
 - Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- Akhir gerakan
 - Tumit terangkat dari lantai.
 - Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

4. Hakikat Metode Bermain

a. Pengertian Metode

Metode berasal dari Bahasa Yunani “Methodos” yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan. Pengetahuan tentang metode-

metode mengajar sangat di perlukan oleh para pendidik, sebab berhasil atau tidaknya siswa belajar sangat bergantung pada tepat atau tidaknya metode mengajar yang digunakan oleh guru.

Menurut Sugihartono, dkk (2007: 81), metode pembelajaran berarti cara yang dilakukan dalam proses pembelajaran sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal. Dengan menggunakan metode dapat merealisasikan strategi pembelajaran yang telah ditetapkan.

Berikut ini adalah berbagai metode pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru untuk kegiatan pembelajaran menurut Sugihartono dkk (2007: 81-84), sebagai berikut:

1) Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan metode penyampaian materi dari guru kepada siswa dengan cara guru menyampaikan materi melalui bahasa lisan baik verbal maupun nonverbal.

2) Metode Latihan

Metode latihan merupakan metode penyampaian materi melalui upaya penanaman terhadap kebiasaan-kebiasaan tertentu.

3) Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab merupakan cara penyajian materi pelajaran melalui bentuk pertanyaan yang harus dijawab oleh anak didik.

4) Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran dengan cara memperlihatkan suatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkaitan dengan bahan pelajaran.

5) Metode Diskusi

Metode diskusi merupakan metode pembelajaran melalui pemberian masalah kepada siswa dan siswa diminta memecahkan masalah secara berkelompok.

6) Metode Eksperimen

Metode eksperimen merupakan metode pembelajaran dalam bentuk pemberian kesempatan kepada siswa untuk melakukan suatu proses atau percobaan.

Keberhasilan implementasi strategi pembelajaran sangatlah tergantung kepada cara guru menggunakan metode pembelajaran. Karena suatu strategi pembelajaran hanya akan diimplementasikan melalui metode pembelajaran.

b. Pengertian Bermain

Bermain merupakan suatu peristiwa hidup yang digemari oleh anak-anak hingga orang dewasa yang pada dasarnya menimbulkan rasa senang, gembira, banyak bergerak dan riang.

Pada saat anak bermain, anak akan memperoleh pengalaman yang sangat berharga untuk menuju proses kedewasaannya kelak. Disamping itu dengan bermain mendukung perkembangan ketrampilan

gerakan motorik kasar maupun motorik halus serta perkembangan kognitif anak, dengan demikian perkembangan kognitif yang optimal akan dicapai oleh anak, karena pada dasarnya perkembangan kognitif terjadi sebagai hasil dari adanya interaksi antara pengaruh lingkungan sebagai faktor eksternal dengan pengaruh kematangan organisme sebagai faktor internal.

Menurut P. Hari Wibowo (2009), mengatakan bahwa Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain juga dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Istilah bermain dapat dikatakan sebagai kegiatan yang dilakukan menggunakan alat atau tanpa alat yang memberikan pengertian memberikan informasi, memberikan kesenangan dan memberikan imajinasi unik. Dengan bermain sianak akan memiliki kemampuan untuk memahami setiap konsep secara ilmiah tanpa adanya paksaan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain merupakan suatu bentuk pembelajaran jasmani yang dapat diberikan kepada siswa disetiap jenjang pendidikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Serta dapat meningkatkan keterampilan atau kemampuan anak.

Bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Latihan permainan bolavoli dengan menggunakan bermain bola pantul bisa digambarkan sebagai berikut:

- 1) Bermain bola pantul ke tembok.

Latihan ini dilakukan oleh siswa dengan *passing* bawah ke tembok setelah bola memantul terlebih dahulu ke lantai.

- 2) Bermain bola pantul ke lantai berpasangan.

Siswa melakukan latihan *passing* bawah dengan menggunakan bermain bola pantul berpasangan dengan jarak 4 meter dan 6 meter.

- 3) Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter.

Siswa melakukan latihan *passing* bawah dengan bermain bola pantul beregu. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola dipassing bawah, pemain harus menunggu bola memantul satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan *passing* bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola dipassing ke daerah lawan.

- 4) Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net standar.

Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati.

5. Hakikat Bermain Bola Pantul

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991: 3) ”bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain”. Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus dan berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bolavoli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dengan bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Menurut Durrwatcher (1990: 32) salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis / bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan passing bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwatcher (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan

pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Berdasarkan karakteristik permainan tenis / bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Berikut kelebihan dalam bermain bola pantul :

- a. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum *dipassing*.
- b. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik.
- c. Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatan bola semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli. Di mana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Aip Syarifuddin (1996: 139) yang dikutip oleh Agung Priyono, "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan

tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi”.

Bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Latihan permainan bolavoli dengan menggunakan bermain bola pantul bisa digambarkan sebagai berikut:

- a. Bermain bola pantul ke tembok.

Latihan ini dilakukan oleh siswa dengan *passing* bawah ke tembok setelah bola memantul terlebih dahulu ke lantai.

- b. Bermain bola pantul ke lantai berpasangan.

Siswa melakukan latihan *passing* bawah dengan menggunakan bermain bola pantul berpasangan dengan jarak 4 meter dan 6 meter.

- c. Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter.

Siswa melakukan latihan *passing* bawah dengan bermain bola pantul beregu. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola *dipassing* bawah, pemain harus menunggu bola memantul satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan *passing* bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola *dipassing* ke daerah lawan.

- d. Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net standar.

Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran (Depdikbud, 1993: 23). Sedangkan menurut A. Malik Fajar (2003: 16) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum dan kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan wadah pembinaan olahraga siswa sehingga memperluas pengetahuan siswa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum sekolah. Ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah-sekolah terdiri dari ekstrakurikuler yang bersifat wajib seperti pramuka dan ekstrakurikuler pilihan seperti ekstrakurikuler olahraga. Dari berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, ekstrakurikuler

olahraga menjadi kegiatan yang paling banyak peminatnya. Salah satunya adalah bolavoli.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum dan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah.

Di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes, kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sejauh ini berjalan dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Kegiatan ini dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu hari minggu. Kegiatan ini dimulai dari jam 08.00-10.00 dan ada penambah jam ekstrakurikuler pada hari selasa dan kamis dari jam 15.00-16.30. materi pembelajaran yang diberikan sudah banyak, misalnya teknik dasar seperti *passing*, *servis*, *smash*, dan *block* selalu di ajarkan dengan baik. Dalam pelaksanaannya ada beberapa siswa yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran bolavoli, bahkan sebagian dari mereka kurang menguasai teknik dasar bermain bolavoli ada beberapa faktor yang menyebabkan hal ini terjadi salah satunya adalah metode pembelajaran yang kurang bervariasi di samping faktor tersebut ada faktor lain yaitu kondisi lapangan yang ada di sekolah karena letak lapangan bolavoli berada di tengah-tengah sekolah dan dikelilingi oleh ruang kelas yang secara garis besar terdapat banyak jendela kaca yang dapat pecah sewaktu-waktu apabila terkena bola apabila

dipukul keras sehingga siswa dalam memukul bola selalu berhati-hati. Untuk kondisi perlengkapan yang lain seperti bolavoli, net, dan kondisi lapangan sudah tersedia dan lengkap.

7. Hakikat Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Siswa SMA/SMK identik dengan masa remaja atau *andolence*. Hal ini dapat diketahui karena anak SMA/SMK berada pada usia remaja. Pada usia remaja pertumbuhan secara fisik dapat terlihat dari perubahan ukuran berat badan dan tinggi badan, permasalahan seksual dan disertai dengan ciri-ciri yang lainnya. Masa remaja menuntut setiap individu untuk mencari dan menentukan jati dirinya melalui aktivitas-aktivitas yang dapat menyenangkan dan memuaskan dirinya. Setiap perilaku remaja yang terjadi di dalam kelompok sering kali diikuti oleh setiap individu yang ikut terlibat di dalamnya sehingga pada usia remaja rentan sekali terbawa ke hal-hal yang bersifat negatif. Untuk bisa menghindarkan remaja melakukan hal-hal yang bersifat negatif perlu adanya usaha mengarahkan waktu luang mereka ke hal-hal yang bersifat positif yaitu dengan kegiatan olahraga ataupun sejenisnya.

Menurut Sukintaka (1991: 66-67) karakter siswa SMA/ SMK adalah sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerakan akrobatik.
 - 2) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
 - 3) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
 - 4) Mampu menggunakan energi dengan baik.
 - 5) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan.

- b. Psikis/ Mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - 2) Mental menjadi stabil dan matang.
 - 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi.
 - 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia, politik, dan kepercayaan.
- c. Sosial
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - 2) Lebih bebas.
 - 3) Beusaha lepas dari lindungan orang dewasa dan pendidik.
 - 4) Senang kepada masalah perkembangan sosial.
 - 5) Senang kepada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 - 6) Sadar unuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dengan baik.
 - 7) Tidak senang terhadap persyaratan-persyaratan yag ditentukan oleh kedua orang tua.
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih kuat dan lebh baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif diluar jam pelajaran.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktik di lapangan telah banyak dilakukan seperti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wisma Nugraheni (2009), tentang “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 14 Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui apakah dengan bentuk bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada siswa di SMP N 14 Yogyakarta. Populasi yang digunakan siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 24. Dari jumlah tersebut terjadi peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Anung Suprayogi (2011), judul “Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler dalam Permainan Bolavoli di SMK Ganesa Satria 4 Kedu Temanggung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pembelajaran model bermain terhadap kemampuan *passing* dalam bolavoli. Populasi yang digunakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 24. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran model bermain terhadap kemampuan *passing* dalam permainan bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler di SMK Ganesa Satria 4 Kedu Temanggung dengan nilai t-hitung sebesar 8,697 dan t-tabel sebesar 2,069.

C. Kerangka Berfikir

Pembelajaran *passing* bawah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi *passing* dan pelatihan kepada pemain di dalam suatu proses pembelajaran yang terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran teknik *passing* bawah dibutuhkan metode yang tepat, yaitu dengan metode bermain bola pantul.

Dengan adanya permainan yang diberikan sebelum evaluasi memungkinkan siswa dapat melakukan gerakan yang sempurna, pengontrolan dan perbaikan terhadap pola gerakan yang dilakukan akan mudah, yaitu pada waktu bermain atau sambil bermain.

Maka dengan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan yang mana pembukuaan tersebut adalah perwujudan penulisan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan ialah “*One-Group Pretest-Posttest Design*” yang peneliti lakukan dalam rangka meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.

D. Hipotesis Penelitian

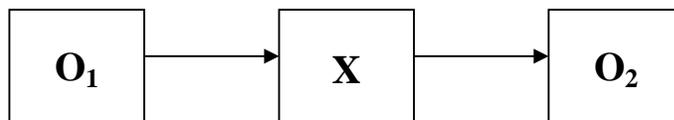
Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul Suharsimi (2010: 110). Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 87) mengatakan bahwa dalam perumusan hipotesis statistik, antara hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) selalu berpasangan, bila salah satu ditolak, maka yang lain pasti diterima sehingga dapat dibuat keputusan yang tegas, yaitu kalau H_0 ditolak pasti H_a diterima. Setelah mengkaji dan menganalisis peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA Negeri

1 Sirampog Brebes, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian eksperimen, artinya penelitian bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 1989:257). Desain penelitian yang digunakan ialah “*Quasi One-Group Pretest-Posttest Design*” (Suharsimi Arikunto, 2010: 124). Artinya dalam desain terdapat satu subyek yang diberi perlakuan (*treatment*) dengan dua kali pengukuran yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen atau tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Secara skematis digambarkan seperti berikut :



Gambar 7. Desain Penelitian (*One-Group Pretest-Posttest Design*)
(Suharsimi Arikunto 2010: 124)

Keterangan :

- O₁ : *pre-test*
- X : *treatment*
- O₂ : *post-test*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Perbedaan antara *pre-test* (O₁) dan *post-test* (O₂) ini diasumsikan merupakan efek dari eksperimen atau *treatment*.

Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan pada saat sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bermain bola pantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 3). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan bermain bola pantul terhadap keterampilan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes. Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau *independent variable* (X) sedangkan variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Dalam penelitian ini yaitu : (1) Variabel bebas (2) Variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini yaitu metode bermain bola pantul.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Metode bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik.
2. *Passing* bawah adalah suatu proses yang melahirkan keaktifan jasmani dan dibuktikan dalam praktik dengan menyelesaikan tugas dalam cabang permainan bolavoli, dalam hal ini adalah teknik *passing* bawah. Dalam penelitian ini teknik *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes *Brumbach forearms pass wall-volley test*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 61) bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 22 peserta putra dan 10 peserta putri.

Sedangkan sampel menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 1 Sirampog Brebes yang berjumlah 22 siswa. Sehingga penelitian ini adalah penelitian sampel karena menggunakan peserta ekstrakurikuler putra saja.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan yaitu dari bulan Februari sampai April 2014.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sirampog kabupaten Brebes. Beralamatkan di Jalan Raya Sirampog Km 09 Manggis, Kecamatan Sirampog Brebes 52272.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002 : 136). Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk mengumpulkan data. Tes yang digunakan yaitu:

- a) *Pre-test (Brumbach forearms pass wall-volley test)* dan *post test*.

Seperti pada gambar berikut:



Gambar 8 : *Brumbach* (Richard H. Cox, 1980:102)

Pelaksanaan Tes *Passing* Bawah *Brumbach forearm pass wall-volley test (borrevik, 1969)*.

1) Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding.

2) Alat perlengkapan

Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,44 m dari lantai. Selain itu, stop watch, blangko penilaian, dan bola voli juga digunakan dalam setiap tes.

3) Petunjuk pelaksanaan

Testi dengan bolavoli di tangan berdiri menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilambungkan ke dinding

sasaran. Bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya dan di atas garis 2.44 meter.

4) Penilaian

Skor diambil dari jumlah pantulan bola yang sah selama satu menit. Setiap peserta mendapatkan tiga kali percobaan. Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali percobaan terbaik. Lemparan tidak masuk dalam hitungan skor.

5) Reliabilitas

Borenvik (1969) dalam Cox Richard H (1980: 102) melaporkan bahwa reliabilitas setinggi 0,896.

6) Objektivitas

Tak seorangpun melaporkan koefisien objektivitas namun dianggap tinggi karena sifat tugas.

7) Validitas

Cox (1977) dalam Cox Richard H (1980: 102) melaporkan koefisien validitasnya 0,80 dengan keterampilan *passing* dalam situasi permainan sebagai kriteria.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Proses penelitian ini diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah itu diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *Brumpach* agar siswa paham

pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *Brumpach* adalah bolavoli, tembok sasaran, stopwach dan alat tulis untuk mencatat hasil tes. Teknik atau cara dalam pengambilan data pada penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini senada yang diungkapkan oleh Tjalik Sugiardo (1991: 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data SPSS versi 16.0. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas dengan uji *Lavene Statistic*.

Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji-t. Uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli siswa setelah diberikan perlakuan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 16.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pengujian homogenitas menggunakan *One-Way ANOVA* dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 16.0. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai *sig.* $> 0,05$ atau F hitung $< F$ tabel, berarti sampel tersebut homogen. Langkah-langkah uji homogenitas dengan *One-Way ANOVA* adalah sebagai berikut:

- 1) Masukkan data pada **SPSS**
- 2) Untuk melakukan analisis klik *Analyze >> Compare Mean >> One-Way Anova*
- 3) Masukkan variabel hasil tes siswa pada kotak *Dependent List* dan variabel jenis tes ke kotak *Factor*.
- 4) Klik *Option >>* aktifkan *Homogeneity of Variance test >> Continue*
- 5) Lalu klik **OK**.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Pengujian hipotesis ini digunakan teknik analisis uji-t (*t-test*). Secara teknis uji-t (*t-test*) akan dihitung dengan menggunakan *Paried-Sampels T Test* dengan bantuan komputer program SPSS Versi 16.0.

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul sesudah dilakukan tes awal (*pre-test*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*post-test*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

3. Perhitungan Prosentase Peningkatan.

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

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes dilaksanakan selama dua bulan, mulai bulan Maret-April 2014. Pelaksanaan penelitian sebanyak 16 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 60 menit.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Subjek penelitian menggunakan 22 peserta putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli jika diberikan dengan metode bermain bola pantul pada peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavolidi SMA Negeri 1 Sirampog Brebes. Data dalam penelitian ini meliputi *pre-test passing* bawah dan data *post-test passing* bawah. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen disajikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Deskripsi Data *Pre-Test Passing Bawah*

Dari hasil analisis data penelitian *pre-test passing* bawah yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pre-Test*

		<i>Pre-Test Passing Bawah</i>
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		29.4091
Median		28.2500
Mode		25.00 ^a
Std. Deviation		4.96568
Minimum		21.00
Maximum		40.00
Sum		647.00

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 21, skor maksimal sebesar 40, rerata sebesar 29,41, median sebesar 28,25, modus sebesar 25,00^a dan standar deviasi sebesar 4,97.

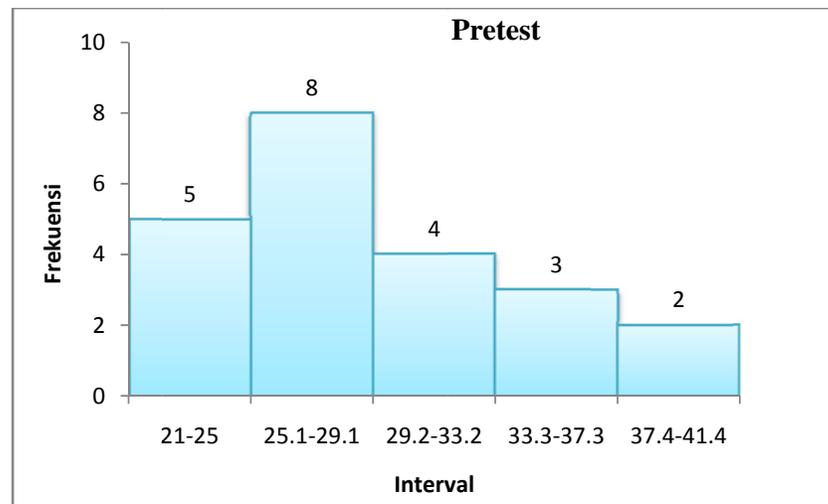
Selanjutnya untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 22$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 22 = 5,4$ dibulatkan menjadi 5 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $40 - 21 = 19$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari Rentang/K = $19/5 = 3,8$. Tabel

distribusi frekuensi *pre-test passing* bawah disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Pre-Test Passing* Bawah

No,	Interval	F	Persentase
1	37,4-41,4	2	9,1%
2	33,3-37,3	3	13,6%
3	29,2-33,2	4	18,2%
4	25,1-29,1	8	36,4%
5	21,0-25,0	5	22,7%
Jumlah		22	100,0%

Berdasarkan distribusi frekuensi *pre-test passing* bawah di atas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4: Distribusi Frekuensi Skor *Pre-Test Passing* Bawah

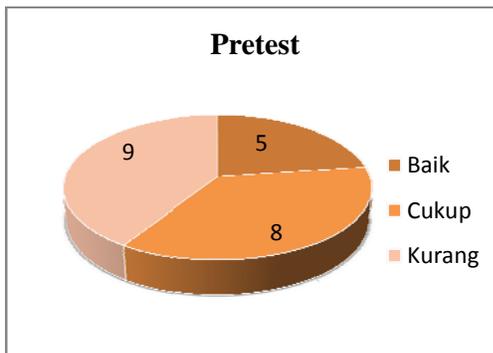
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, frekuensi skor tes awal kelompok kontrol paling banyak terdapat pada interval 25,1-29,1 sebanyak 8 siswa (36,4%) dan paling sedikit pada interval 37,4-41,4 sebanyak 2 siswa (9,1%).

Penentuan kecenderungan skor *pre-test passing* bawah, setelah nilai minimum (X_{min}) dan nilai maksimum (X_{mak}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata-rata ideal (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2}(X_{mak} + X_{min})$, mencari standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \frac{1}{6}(X_{mak}-X_{min})$. Berdasarkan acuan norma diatas, mean adalah 30,5 dan standar deviasi ideal adalah 3,17. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Kategori Kecenderungan Data *Pre-Test Passing* Bawah

No	Kategori	Interval	F	Persentase (%)
1	Baik	$X \geq 33,67$	5	22,7
2	Cukup	$27,33 \leq X < 33,67$	8	36,4
4	Kurang	$X < 27,33$	9	40,9
Jumlah			22	100

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan *pie chart* seperti berikut:



Gambar 5. Pie Chart Kategorisasi Data *Pre-Test Passing* Bawah

Berdasarkan tabel dan *pie chart* di atas diketahui bahwa kategori *pre-test passing* bawah yang berada pada kategori baik sebanyak 5 siswa (22,7%), yang berada pada kategoricukup sebanyak 8 siswa (36,4%), dan

yang berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (40,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori *pre-test passing* bawah mayoritas berada pada kategori kurang(40,9%).

b. Deskripsi Data *Post-Test Passing* Bawah

Dari hasil analisis data penelitian *post-test passing* bawah yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Post-Test*

		<i>Post-Test Passing</i> Bawah
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		32,0227
Median		31,5000
Mode		26,00(a)
Std. Deviation		5,82784
Minimum		23,00
Maximum		44,50
Sum		704,50

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 23, skor maksimal sebesar 44,50, rerata sebesar 32,02, median sebesar 31,50, modus sebesar 26,00^a dan standar deviasi sebesar 5,83.

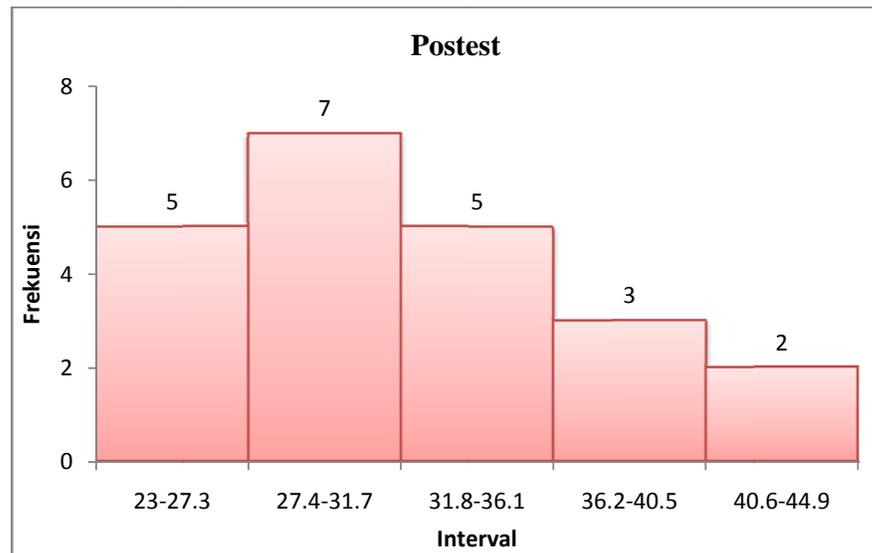
Selanjutnya untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 22$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 22 = 5,4$ dibulatkan menjadi 5 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $44,5 - 23 = 21,5$.

Sedangkan panjang kelas diperoleh dari $\text{Rentang}/K = 21,5/5 = 4,3$. Tabel distribusi frekuensi *post-test passing* bawah disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Post-Test Passing* Bawah

No.	Interval	F	Persentase
1	40,6-44,9	2	9,1%
2	36,2-40,5	3	13,6%
3	31,8-36,1	5	22,7%
4	27,4-31,7	7	31,8%
5	23,0-27,3	5	22,7%
Jumlah		22	100,0%

Berdasarkan distribusi frekuensi *post-test passing* bawah di atas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4: Distribusi Frekuensi Skor *Post-Test Passing* Bawah

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, frekuensi skor tes awal kelompok kontrol paling banyak terdapat pada interval 27,4-

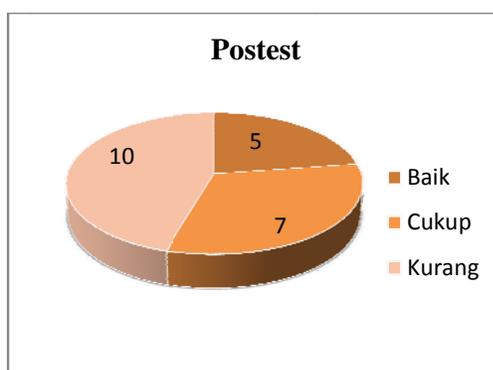
31,7 sebanyak 7 siswa (31,8%) dan paling sedikit pada interval 40,6-44,9 sebanyak 2 siswa (9,1%).

Penentuan kecenderungan skor *post-test passing* bawah, setelah nilai minimum (X_{min}) dan nilai maksimum (X_{mak}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata-rata ideal (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2}(X_{mak} + X_{min})$, mencari standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \frac{1}{6}(X_{mak} - X_{min})$. Berdasarkan acuan norma di atas, mean adalah 33,75 dan standar deviasi ideal adalah 3,58. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Kategori Kecenderungan Data *Post-Test Passing Bawah*

No	Kategori	Interval	F	Persentase (%)
1	Baik	$X \geq 37,33$	5	22,7
2	Cukup	$30,17 \leq X < 37,33$	7	31,8
4	Kurang	$X < 30,17$	10	45,5
Jumlah			22	100

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan *pie chart* seperti berikut:



Gambar 5. Pie Chart Kategorisasi Data *Post-Test Passing Bawah*

Berdasarkan tabel dan *pie chart* di atas diketahui bahwa kategori *post-test passing* bawah yang berada pada kategori baik sebanyak 5 siswa (22,7%), yang berada pada kategori cukup sebanyak 7 siswa (31,8%), dan yang berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (45,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori *post-test passing* bawah mayoritas berada pada kategori kurang (45,5%).

2. Hasil Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan uji homogenitas ini dilakukan pada data *pretest* dan *posttestpassing* bawah. Adapun penyajian hasil uji prasyarat analisis disajikan di bawah ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk perhitungannya menggunakan program *SPSS 13.00 for Windows*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel dan variabel penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,889	Normal
<i>Posttest</i>	0,685	Normal

Sumber: Data Primer 2014

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua data penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan tes statistik yang berupa uji F, yaitu dengan membandingkan variansi terbesar dan variansi terkecil. Syarat agar variansi bersifat homogen apabila nilai F_{hitung} lebih kecil dari nilai F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan uji homogenitas data dilakukan dengan bantuan program SPSS for window 13.0 menunjukkan bahwa $F_h < F_t$, berarti data kedua kelompok tersebut homogen. Adapun rangkuman hasil uji homogenitas varian data disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	df	F tabel	Sig.
0,933	1:42	4,07	0,340

Sumber: Data Primer 2014

Dari data di atas, menjelaskan bahwa untuk hasil uji homogenitas diperoleh nilai F_{hitung} (F_h) sebesar 0,933 lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) sebesar 4,07 dan nilai signifikansi sebesar 0,340 lebih besar dari 5% ($\text{sig} > 0,05$), yang berarti bahwa semua data tersebut homogen, sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji t.

3. Analisis Data

Analisis data ditujukan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu Ada peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji apakah skor rata-rata dari *pretest* dan kelompok *posttest* memiliki perbedaan yang signifikan. Data dikatakan signifikan apabila (t_h) lebih besar dari t_{tabel} (t_t) dan nilai p lebih kecil dari 0,05. Peningkatan skor rata-rata kedua kelompok terlihat dari perbedaan skor rata-rata tes awal dan tes akhir. Seluruh perhitungan uji-t dilakukan dengan bantuan SPSS seri 13,0.

Rangkuman hasil uji-t data *pretest passing* bawah dan *posttest passing* bawah disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji-t

Sumber	t_h	t_t	Db	p	Keterangan
Data <i>pretest passing</i> bawah dan <i>posttest passing</i> bawah	7,080	2,076	21	0,000	$t_h > t_t = \text{signifikan}$ $7,080 > 2,055 = \text{signifikan}$ $p < 0,05 = \text{signifikan}$ $0,000 < 0,05 = \text{signifikan}$

Dari tabel diatas dapat diketahui besarnya t_{hitung} 7,080 dengan db 21. Kemudian skor t_{hitung} tersebut dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan db 21 adalah 2,076; hal itu menunjukkan bahwa skor t_{hitung} lebih besar dari skor t_{tabel} ($t_h : 7,080 > t_t : 2,076$). Dari tabel diketahui nilai $p = 0,000$; hal ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil 0,05. Dengan demikian hasil *uji-t* tersebut menunjukkan “Ada peningkatan keterampilan

dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli”.

Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,61 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan prosentase peningkatannya sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Prosentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pre-Test</i>	Peningkatan (%)
2,61364	29,4091	9,87976

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes sebesar 9,88 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli jika diberikan dengan metode bermain bola pantul pada pesertaputra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa besarnya t_{hitung} 7,080 dengan db 21. Kemudian skor t_{hitung} tersebut dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan db 21 adalah 2,076; hal itu menunjukkan bahwa skor t_{hitung} lebih besar dari skor t_{tabel} ($t_h : 7,080 > t_t : 2,076$). Dari tabel

diketahui nilai $p = 0,000$; hal ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil 0,05. Dengan demikian hasil *uji-t* tersebut menunjukkan “Ada peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli”. Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,61 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta putra di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes sebesar 9,88 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

Passing bawah merupakan teknik permainan bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolavoli serta memiliki fungsi yang banyak. Menurut Barbara L. Viera (2004 : 19) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net.

Teknik *passing* bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atas serangan lawan, karena dengan *passing* bawah

setiap tim atau regu masih memilih kesempatan mengarahkan bola sesuai kehendaknya dalam M. Maryanto, Sunardi, Agus Margono, (1994: 201).

Keterampilan teknik dasar *passing* bawah bolavoli merupakan hal terpenting untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki keterampilan yang berbeda-beda, karena tidak semua peserta SMA Negeri 1 Sirampog Brebes mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar. Untuk mengetahui keterampilan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta SMA Negeri 1 Sirampog Brebes yang masih menyukai aktivitas permainan.

Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: 1) adanya kemauan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, 2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, 3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi.

Keterampilan dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul mampu menumbuhkan rasa senang dalam diri siswa. Seperti dalam bukunya G. Durrwatcher (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis / bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas G. Durrwatcher (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini

dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan passing, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli. Di mana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wisma Nugraheni (2009), tentang “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 14 Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli setelah diberikan dengan metode bermain bola pantul pada peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes, hal ini ditunjukkan dari nilai t_{hitung} lebih besar dari skor t_{tabel} ($t_h : 7,080 > t_t : 2,076$) dan nilai $p = 0,000$ lebih kecil $0,05$. Besarnya peningkatan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli jika diberikan dengan metode bermain bola pantul pada peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes sebesar 9,88% dengan perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,61 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya bolavoli, yaitu bagi guru atau pelatih dan pemain yang akan meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah, namun tetap tidak melupakan latihan teknik dasar *passing* bawah yang sebenarnya. Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah.

2. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah, sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang menarik dan bervariasi. Selain itu juga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada guru olahraga dan terutama pelatih olahraga cabang bolavoli.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar ke depannya permainan bolavoli semakin menggembirakan, berkembang dan mendapatkan prestasi yang baik.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan latihan olahraga yang unik, menarik dan banyak diminati peserta. Sehingga dapat meningkatkan prestasi bermain bolavoli Indonesia dan pelaksanaan di lingkup ekstrakurikuler sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Lapangan *outdoor*, sehingga faktor cuaca sangat mempengaruhi.
3. Tembok sasaran yang kurang rata, sehingga mempengaruhi perolehan skor.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru olahraga, pelatih bolavoli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan yang unik dan menarik.
2. Latihan bagi siswa harus menyenangkan dan bervariasi, agar tidak membuat peserta cepat bosan dan jenuh sehingga penyerapan materi terhadap teknik yang diberikan akan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*.
Diakses dari <http://www.ditplb.or.id/profile.php?id=65> pada tanggal 25 Oktober 2011, pukul 16.00 WIB.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Amung Ma'mun dan Yuda. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Anung Suprayogi. (2011). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler dalam Permainan Bola Voli di SMK Ganesa Satria 4 Kedu Temanggung. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Asep Kurnia Nenggala. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Astopo. (2007). Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Keterampilan Bolavoli Siswa Putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera & Bonnie J. Freguson. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Beutelstahl Dieter. (1986). *Belajar Bermain Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bonnie Robinson (1993). *Bolavoli*. Semarang: Dahara Prize.
- Bulman, George.(1995). *Volleyball Play the game*. Great Britain: Blandford. Gramedia.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA. Burgess Publishing Company
- Durwachter G. (1986). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambuil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia Jakarta.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- Hari Amirulloh. R. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket : Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta : Depdiknas.

- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- P. Hari Wibowo. (2009). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 5 Purwokerto Tahun Pelajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ed rev VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 Penjaskes Olahraga*. IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Sutrisna Hadi. (2004). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta : Andi
- Tim penyusun kamus Pusat bahasa. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 3. -cet. 5. Jakarta : Balai Pustaka.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY Press.
- Winarno Narmoatmojo. *Ekstrakurikuler di sekolah: Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya*. Diakses dari <http://winarno.staff.fkip.uns.ac.id/files/2009/10/Makalah-Ekskul-di-Sekolah.pdf> pada tanggal 27 oktober 2011, pukul 22.00 WIB.
- Wisma Nugraheni. (2009). *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa yang*

Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 14 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta :
FIK UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 554/UN.34.16/PP/2013 25 November 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

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

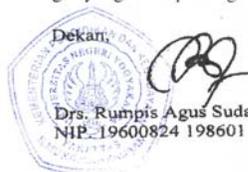
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Adhy Baehaqie Nur Arrahman
NIM : 08601244246
Jurusan : POR
Prodi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November 2013
Tempat/obyek : SMA Negeri 1 Sirampog, Brebes/siswa
Judul Skripsi : Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Siswa Putra Di SMA Negeri 1 Sirampog Brebes Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli.

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



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sirampog, Brebes.
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)
Jl Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233
Telepon (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 November 2013

Nomor : 074 / 2202 / Kesbang / 2013
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas
Provinsi Jawa Tengah

Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 554/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 25 November 2013
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : " **PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL SISWA PUTRA DI SMA NEGERI 1 SIRAMPONG BREBES YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI** ", kepada :

Nama : ADHY BAEHAQIE NUR A
NIM : 08601244246
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Sirampong Brebes, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : November 2013 s/d Februari 2014

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah Penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul penelitian;
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.

Rekomendasi Ijin penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY;

Lampiran 2 : Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SIRAMPOG

Jalan raya sirampog KM 09 Manggis, Kecamatan Sirampog Brebes 52272 ☎(0289) 5105000

NPSN : 20350720

Email : smn_sirampog@yahoo.co.id

NSS : 301032905033

SURAT KETERANGAN

NO : 422 / 325 / 2014

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Sirampog , menerangkan bahwa :

Nama : Adhy Baehaqie Nur A
NIM : 08601244246
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Sirampog mulai bulan November 2013 s/d Februari 2014 dengan judul “ **PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL SISWA PUTRA DI SMA NEGERI 1 SIRAMPOG BREBES YANG MENGIKUTI EKSTRA KURIKULER BOLA VOLI** “

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana perlunya.

Sirampog, 24 Mei 2014

Kepala Sekolah,



(Signature)
Drs. Mohammad Royani

NIP. 19640224 199412 1 001

Lampiran 3 : Undangan Penelitian

Surat Undangan Penelitian

Hal : Undangan
Nama :
Kelas :

Mengundang partisipasi peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMA N 1 Sirampog Brebes dalam rangka penelitian skripsi saya yang berjudul :

“PENINGKATAN KETRAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN BOLA PANTUL SISWA PUTRA DI SMA NEGERI 1 SIRAMPOG BREBES YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI”

akan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan yang akan dimulai pada setiap hari selasa, kamis dan sabtu mulai tanggal 14 Februari sampai dengan selesai.

Terima kasih atas perhatiannya, ditunggu kehadiran temen-temen semua.

Sirampog, Februari 2014
Peneliti,

Adhy Baehaqie Nur A
Nim. 08601244246

Lampiran 4 : Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1055 / SW - 49 / III / 2014 Number</p>	
<p>No. Order : 005256 Diterima tgl : 18 Maret 2014</p>	
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Yasaka Trade Mark/Manufaktur</p>
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Wahyu Eka Pujiyanto Alamat : Jl Kaliwaru No 70 Condongcatur Depok Sleman Address</p>	
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN Traceability</p>	
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 18 Maret 2014</p> <p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%</p> <p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>	
<p>Yogyakarta, 21 Maret 2014 Kepala BALAI METROLOGI DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN & KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH NIP. 19580514 197903 1 006</p>	
Halaman 1 dari 1 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lampiran 4 : Sertifikat Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5 : Petunjuk Pelaksanaan Tes Passing Bawah Brumbach forearms pass wall-volley test



Gambar : *Brumbach* (Richard H. Cox, 1980:102)

Pelaksanaan Tes *Passing* Bawah *Brumbach forearms pass wall-volley test* (borrevik, 1969).

1) Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding.

2) Alat perlengkapan

Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,44 m dari lantai. Selain itu, stop watch, blangko penilaian, dan bola voli juga digunakan dalam setiap tes.

3) Petunjuk pelaksanaan

Testi dengan bolavoli di tangan berdiri menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilambungkan ke dinding sasaran. Bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya dan di atas garis 2.44 meter.

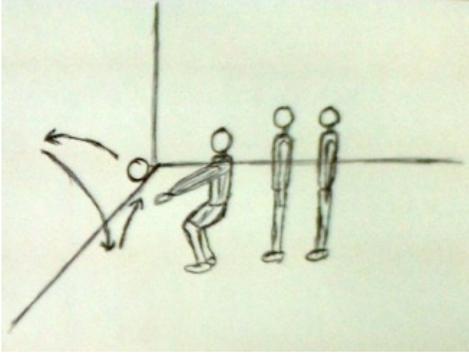
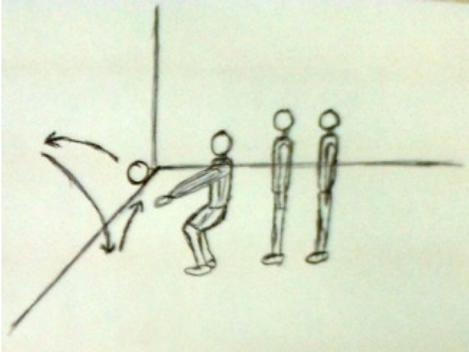
4) Penilaian

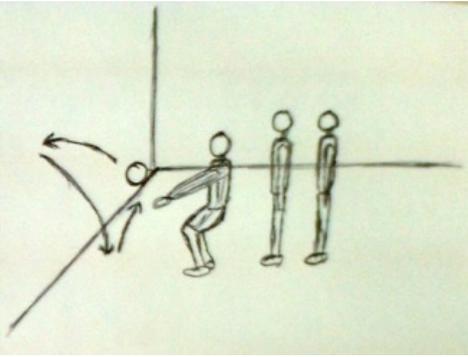
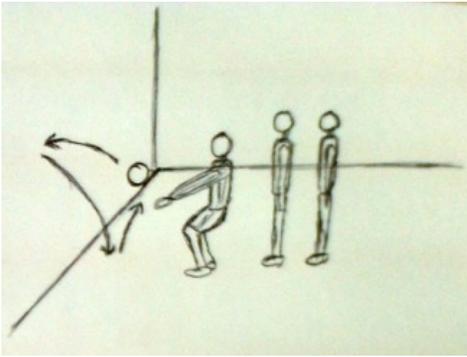
Skor diambil dari jumlah pantulan bola yang sah selama satu menit. Setiap peserta mendapatkan tiga kali percobaan. Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali percobaan terbaik. Lemparan tidak masuk dalam hitungan skor.

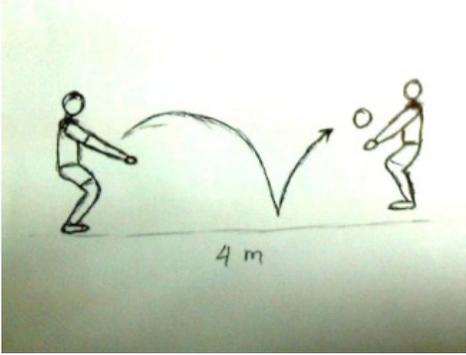
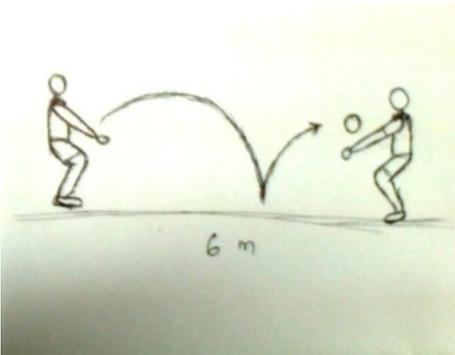
Lampiran 6 : Program Latihan

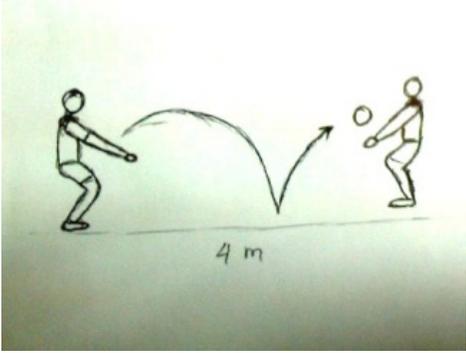
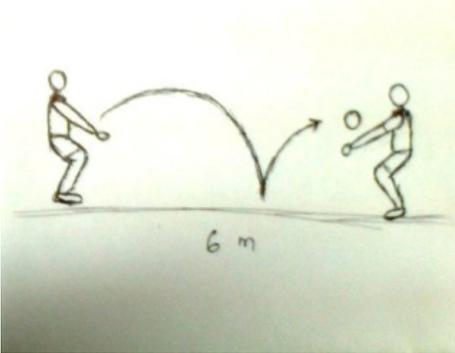
Program latihan *Passing* Bawah dengan Metode Bermain Bola Pantul Bawah

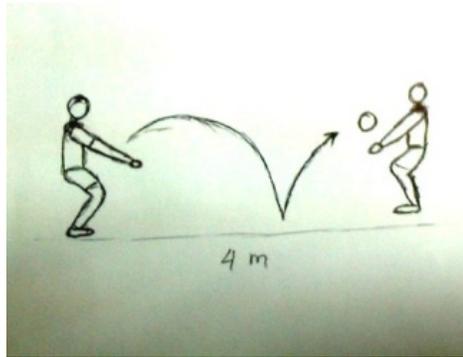
No	Pertemuan dan latihan yang diberikan	Alokasi Waktu
1	<p><u>Pre-Test</u> (Sabtu, 1 Maret 2014)</p> <p>Pelaksanaan <i>Pretest Passing</i> bawah</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kepada siswa tentang maksud dan tujuan penelitian <i>passing</i> bawah. b. Menjelaskan tata cara melaksanakan tes <i>passing</i> bawah. <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola kedinding sebanyak tiga kali percobaan. • <i>Passing</i> bawah dilakukan secara terus-menerus selama satu menit. • Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali percobaan terbaik. c. Memberi penjelasan hasil tes yang telah dilaksanakan. 	<p>60 Menit (15.30-16.30)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Pelaksanaan <i>Pretest</i> (35 menit)</p> <p>Pendinginan (10 menit)</p>
2	<p><u>Pertemuan 1</u> (Senin, 3 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. b. Presensi. c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke tembok. 	<p>60 Menit (15.30-16.50)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (35 menit)</p> <p>Pendinginan (10 menit)</p>

		
<p>3</p>	<p><u>Pertemuan 2</u> (Kamis, 6 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul ke tembok. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
<p>4</p>	<p><u>Pertemuan 3</u> (Sabtu, 8 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>

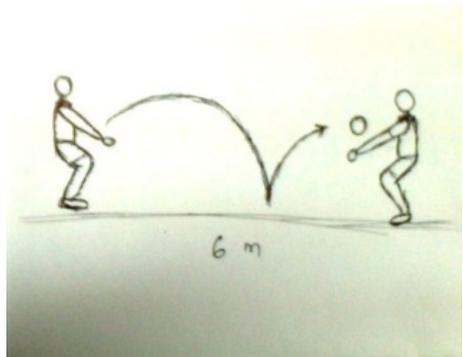
	<p>d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke tembok. 	
5	<p><u>Pertemuan 4</u> (Senin, 10 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke tembok.  	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
6	<p><u>Pertemuan 5</u> (Kamis, 13 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit)</p>

	<p>c. Pemanasan.</p> <p>d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter.  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter 	<p>Pendinginan (10 menit)</p>
<p>7</p>	<p><u>Pertemuan 6</u> (Sabtu, 15 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: 	<p>60 Menit (15.30-16.50)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (35 menit)</p> <p>Pendinginan (10 menit)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter.  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter 	
8	<p><u>Pertemuan 7</u> (Senin, 17 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter



9

Pertemuan 8

(Kamis, 20 Maret 2014)

- Menjelaskan tentang materi latihan *passing* bawah.
- Presensi.
- Pemanasan.
- Materi latihan bermain bola pantul:
 - Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter.

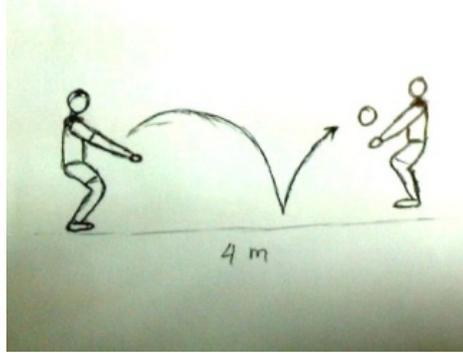
60 Menit (15.30-16.50)

Pendahuluan (5 menit)

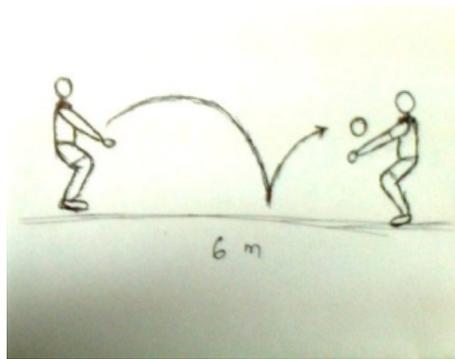
Pemanasan (10 menit)

Latihan (35 menit)

Pendinginan (10 menit)



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter



10 **Pertemuan 9**

(Sabtu, 22 Maret 2014)

- Menjelaskan tentang materi latihan *passing* bawah.
- Presensi.
- Pemanasan.
- Materi latihan bermain bola pantul:
 - Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter secara beregu.

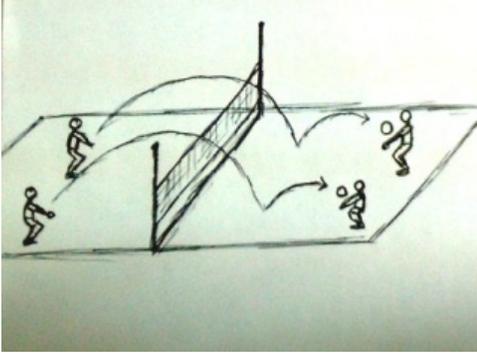
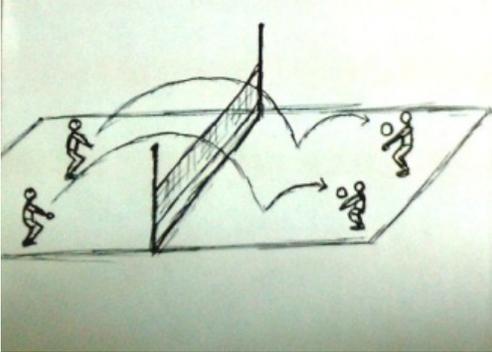
60 Menit (15.30-16.50)

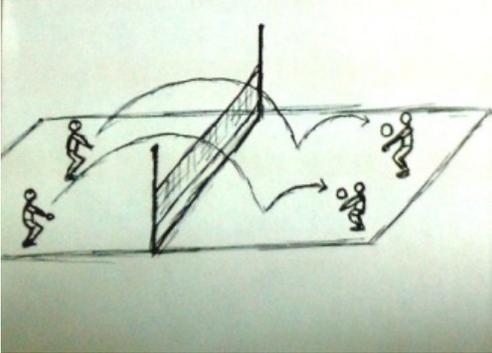
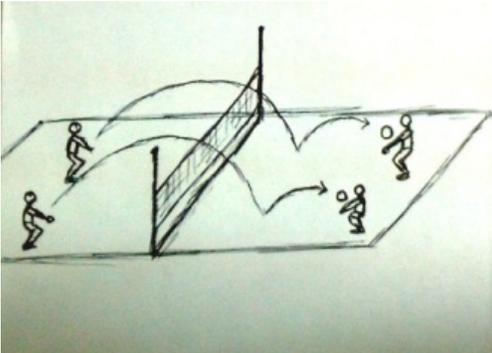
Pendahuluan (5 menit)

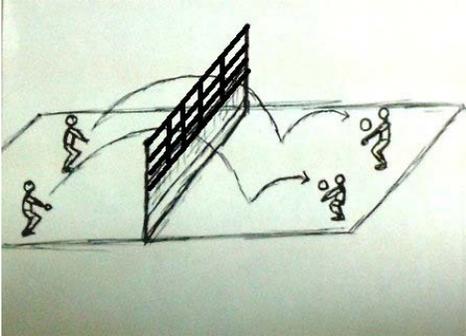
Pemanasan (10 menit)

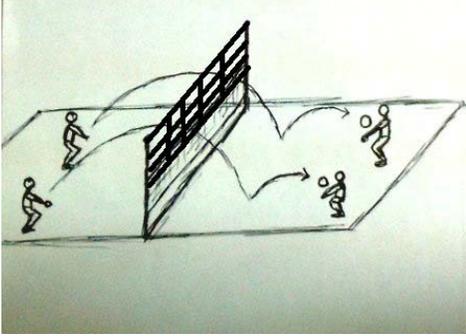
Latihan (35 menit)

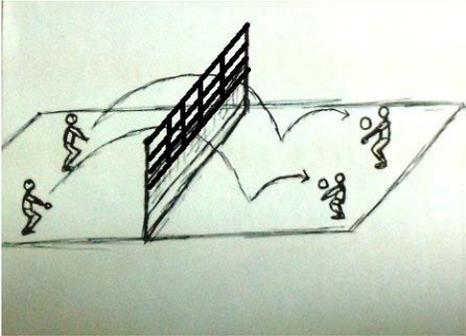
Pendinginan (10 menit)

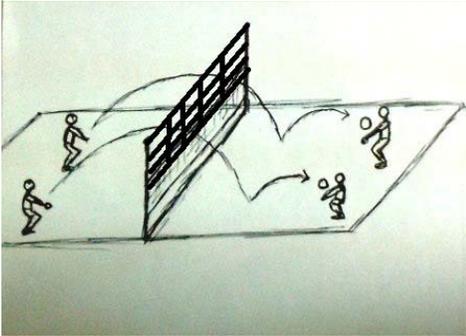
		
<p>11</p>	<p><u>Pertemuan 10</u> (Senin, 24 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. b. Presensi. c. Pemanasan. d. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter secara beregu. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
<p>12</p>	<p><u>Pertemuan 11</u> (Kamis, 27 Maret 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. b. Presensi. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit)</p>

	<p>c. Pemanasan.</p> <p>d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter secara beregu. 	<p>Pendinginan (10 menit)</p>
<p>13</p>	<p><u>Pertemuan 12</u> (Sabtu, 29 Maret 2014)</p> <p>a. Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</p> <p>b. Presensi.</p> <p>c. Pemanasan.</p> <p>d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter secara beregu. 	<p>60 Menit (15.30-16.50)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (35 menit)</p> <p>Pendinginan (10 menit)</p>

<p>14</p>	<p><u>Pertemuan 13</u> (Kamis, 3 April 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar.  <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
<p>15</p>	<p><u>Pertemuan 14</u> (Sabtu, 5 April 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>

	<p>d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar.  <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati. 	
<p>16</p>	<p><u>Pertemuan 15</u> (Senin, 7 April 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>

	 <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati. 	
17	<p><u>Pertemuan 16</u> (Kamis, 10 April 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah. Presensi. Pemanasan. Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar. 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>

	 <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati. 	
<p>18</p>	<p><u>Post-Test</u> (Sabtu, 12 April 2014) Pelaksanaan <i>Posttest Passing</i> bawah</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan kepada siswa tentang maksud dan tujuan penelitian <i>passing</i> bawah. Menjelaskan tata cara melaksanakan tes <i>passing</i> bawah. <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola kedinding sebanyak tiga kali percobaan. • <i>Passing</i> bawah dilakukan secara terus-menerus selama satu menit. • Skor akhir diambil dari jumlah 	<p>60 Menit (15.30-16.50) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Pelaksanaan <i>Post-Test</i> (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>

	<ul style="list-style-type: none">• pantulan rata-rata dua kali percobaan terbaik. <p>c. Memberi penjelasan hasil tes yang telah dilaksanakan.</p>	
--	--	--

Mengetahui
Guru PenJasOrKes

Andhi Purba W, S.Pd.Jas
NIP.

Sirampog, 12 April 2014

Peneliti

Adhy Baehaqie Nur A
NIM. 08601244246

Lampiran 7 : Data Peserta Test

Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Sirampog Brebes

NO	NAMA	KELAS	TTL
1	Akrom Subchan	XI IA 1	Brebes, 19 Agustus 1997
2	Bibit Widiasmoro	XI IA 1	Brebes, 1 Desember 1997
3	M. Reza Mahendra	XI IA 1	Brebes, 3 Oktober 1997
4	M. Rizqi Zarkasih	XI IA 1	Brebes, 26 April 1996
5	M. Abdul Halim	XI IS 2	Brebes, 21 Maret 1996
6	Satya Permana	XI IS 3	Brebes, 1 November 1996
7	Topik Hidayatulloh	XI IS 2	Brebes, 12 Januari 1996
8	Novarianto Dwi Listiawan	XI IA 2	Grobogan, 21 November 1997
9	Fery Dwi Pradana	XI IS 1	Brebes, 2 Agustus 1997
10	Gilang Abi Pamuji	XI IA 2	Brebes, 19 September 1997
11	Puja Setia Wijaya	XI IS 1	Brebes, 30 Mei 1997
12	Rizki Setiawan	XI IS 1	Subang, 10 November 1996
13	Lutfi Dwi Cahya	X 1	Brebes, 20 April 1998
14	M. Hasyemi Rafsyanjani	X 1	Brebes, 14 Mei 1997
15	M. Sandimn	X 1	Brebes, 22 Juni 1998
16	Muhammad Absoriki	X 3	Brebes, 2 Februari 1998
17	Reza Purnomo	X 3	Brebes, 4 Februari 1998
18	Hari Subakti	X 3	Brebes, 8 Desember 1998
19	M. Arif Hakim	X 2	Brebes, 29 November 1997
20	Misbahudin	X 2	Brebes, 8 Juli 1997
21	M. Nurfalalah	X 4	Brebes, 21 Agustus 1996
22	M. Nur Alim	X 4	Brebes, 18 November 1997

Lampiran 8 : Daftar Presensi Ekstrakurikuler Bola Voli

Daftar Presensi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Sirampog Brebes

NO	NAMA	Pre test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Post test
1	Akrom Subchan	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
2	Bibit Widiasmoro	V	V	-	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	M. Reza Mahendra	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
4	M. Rizqi Zarkasih	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V
5	M. Abdul Halim	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V
6	Satya Permana	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
7	Topik Hidayatulloh	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
8	Novarianto Dwi Listiawan	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	V
9	Fery Dwi Pradana	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
10	Gilang Abi Pamuji	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V	V
11	Puja Setia Wijaya	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
12	Rizki Setiawan	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V
13	Lutfi Dwi Cahya	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
14	M. Hasyemi Rafsyanjani	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-	V
15	M. Sandimn	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Muhammad Absoriki	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
17	Reza Purnomo	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
18	Hari Subakti	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
19	M. Arif Hakim	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	Misbahudin	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-	V	V	V
21	M. Nurfalaha	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V
22	M. Nur Alim	V	-	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V

Lampiran 9 : Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Sirampog Brebes

No	Nama	Pretest				Posttest			
		Ke 1	Ke 2	Ke 3	Skor akhir	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Skor akhir
1	Akrom Subchan	31	29	31	31,0	31	29	32	31,5
2	Bibit Widiasmoro	22	26	24	25,0	25	28	27	27,5
3	M. Reza Mahendra	27	30	33	31,5	35	37	35	36,0
4	M. Rizqi Zarkasih	28	28	27	28,0	30	32	34	33,0
5	M. Abdul Halim	23	25	25	25,0	24	26	26	26,0
6	Satya Permana	24	26	28	27,0	27	27	31	29,0
7	Topik Hidayatulloh	30	35	34	34,5	36	38	39	38,5
8	Novarianto Dwi Listiawan	35	36	38	37,0	37	37	40	38,5
9	Fery Dwi Pradana	33	36	39	37,5	40	42	41	41,5
10	Gilang Abi Pamuji	18	22	20	21,0	19	23	23	23,0
11	Puja Setia Wijaya	25	29	27	28,0	28	27	28	28,0
12	Rizki Setiawan	22	25	24	24,5	24	27	24	25,5
13	Lutfi Dwi Cahya	28	31	33	32,0	34	34	38	36,0
14	M. Hasyemi Rafsyanjani	19	22	24	23,0	23	26	26	26,0
15	M. Sandimn	25	27	27	27,0	25	25	27	26,0
16	Muhammad Absoriki	26	29	28	28,5	30	32	34	33,0
17	Reza Purnomo	38	41	39	40,0	42	45	44	44,5
18	Hari Subakti	31	34	36	35,0	36	38	39	38,5
19	M. Arif Hakim	23	27	25	26,0	27	27	31	29,0
20	Misbahudin	24	27	26	26,5	27	28	28	28,0
21	M. Nurfalalah	30	29	30	30,0	30	31	32	31,5
22	M. Nur Alim	25	28	30	29,0	32	32	36	34,0
Jumlah		647,00				704,50			

Lampiran 10 : Data Penelitian

DATA PENELITIAN

No	Nama	Pretest				Posttest			
		Ke 1	Ke 2	Ke 3	Skor akhir	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Skor akhir
1	Akrom Subchan	31	29	31	31	31	29	32	31.5
2	Bibit Widiasmoro	22	26	24	25	25	28	27	27.5
3	M. Reza Mahendra	27	30	33	31.5	35	37	35	36
4	M. Rizqi Zarkasih	28	28	27	28	30	32	34	33
5	M. Abdul Halim	23	25	25	25	24	26	26	26
6	Satya Permana	24	26	28	27	27	27	31	29
7	Topik Hidayatulloh	30	35	34	34.5	36	38	39	38.5
8	Novarianto Dwi Listiawan	35	36	38	37	37	37	40	38.5
9	Fery Dwi Pradana	33	36	39	37.5	40	42	41	41.5
10	Gilang Abi Pamuji	18	22	20	21	19	23	23	23
11	Puja Setia Wijaya	25	29	27	28	28	27	28	28
12	Rizki Setiawan	22	25	24	24.5	24	27	24	25.5
13	Lutfi Dwi Cahya	28	31	33	32	34	34	38	36
14	M. Hasyemi Rafsyanjani	19	22	24	23	23	26	26	26
15	M. Sandimn	25	27	27	27	25	25	27	26
16	Muhammad Absoriki	26	29	28	28.5	30	32	34	33
17	Reza Purnomo	38	41	39	40	42	45	44	44.5
18	Hari Subakti	31	34	36	35	36	38	39	38.5
19	M. Arif Hakim	23	27	25	26	27	27	31	29
20	Misbahudin	24	27	26	26.5	27	28	28	28
21	M. Nurfalah	30	29	30	30	30	31	32	31.5
22	M. Nur Alim	25	28	30	29	32	32	36	34

Lampiran 10 : Data Penelitian

DATA KATEGORISASI

NO	Nama	Pretest	KTG	Posttest	KTG
1	Akrom Subchan	31	Cukup	31.5	Cukup
2	Bibit Widiasmoro	25	Kurang	27.5	Kurang
3	M. Reza Mahendra	31.5	Cukup	36	Cukup
4	M. Rizqi Zarkasih	28	Cukup	33	Cukup
5	M. Abdul Halim	25	Kurang	26	Kurang
6	Satya Permana	27	Kurang	29	Kurang
7	Topik Hidayatulloh	34.5	Baik	38.5	Baik
8	Novarianto Dwi Listiawan	37	Baik	38.5	Baik
9	Fery Dwi Pradana	37.5	Baik	41.5	Baik
10	Gilang Abi Pamuji	21	Kurang	23	Kurang
11	Puja Setia Wijaya	28	Cukup	28	Kurang
12	Rizki Setiawan	24.5	Kurang	25.5	Kurang
13	Lutfi Dwi Cahya	32	Cukup	36	Cukup
14	M. Hasyemi Rafsyanjani	23	Kurang	26	Kurang
15	M. Sandimn	27	Kurang	26	Kurang
16	Muhammad Absoriki	28.5	Cukup	33	Cukup
17	Reza Purnomo	40	Baik	44.5	Baik
18	Hari Subakti	35	Baik	38.5	Baik
19	M. Arif Hakim	26	Kurang	29	Kurang
20	Misbahudin	26.5	Kurang	28	Kurang
21	M. Nurfalah	30	Cukup	31.5	Cukup
22	M. Nur Alim	29	Cukup	34	Cukup

Lampiran 10 : Data Penelitian

PERHITUNGAN KELAS INTERVAL

1. PRETEST

Min	21.0
Max	40.0
R	19
N	22
K	$1 + 3.3 \log n$
	5.429994847
≈	5
P	3.8000
≈	4

No.	Interval			F	Persentase
1	37.4	-	41.4	2	9.1%
2	33.3	-	37.3	3	13.6%
3	29.2	-	33.2	4	18.2%
4	25.1	-	29.1	8	36.4%
5	21.0	-	25.0	5	22.7%
Jumlah				22	100.0%

2. POSTEST

Min	23.0
Max	44.5
R	21.5
N	22
K	$1 + 3.3 \log n$
	5.429994847
≈	5
P	4.3000
≈	4.3

No.	Interval			F	Persentase
1	40.6	-	44.9	2	9.1%
2	36.2	-	40.5	3	13.6%
3	31.8	-	36.1	5	22.7%
4	27.4	-	31.7	7	31.8%
5	23.0	-	27.3	5	22.7%
Jumlah				22	100.0%

Lampiran 10 : Data Penelitian

RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

PRETEST			
Skor Max			= 40.0
Skor Min			= 21.0
Mi	61	/	2 = 30.5
Sdi	19	/	6 = 3.17
Baik	: $X \geq M + SD$		
Cukup	: $M - SD \leq X < M + SD$		
Kurang	: $X \leq M - SD$		
Kategori		Skor	
Baik	:	$X \geq$	33.67
Cukup	:	$27.33 \leq X <$	33.67
Kurang	:	$X <$	27.33

POSTEST			
Skor Max			= 44.5
Skor Min			= 23
Mi	67.5	/	2 = 33.75
Sdi	21.5	/	6 = 3.58
Baik	: $X \geq M + SD$		
Cukup	: $M - SD \leq X < M + SD$		
Kurang	: $X \leq M - SD$		
Kategori		Skor	
Baik	:	$X \geq$	37.33
Cukup	:	$30.17 \leq X <$	37.33
Kurang	:	$X <$	30.17

Lampiran 11 : Hasil Penelitian

HASIL UJI KATEGORISASI

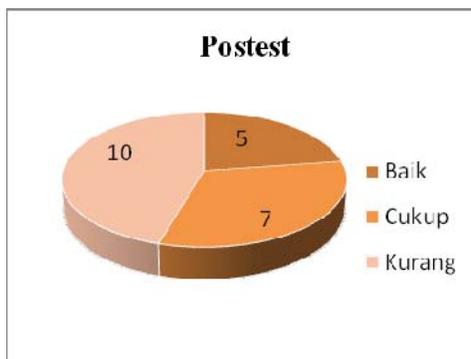
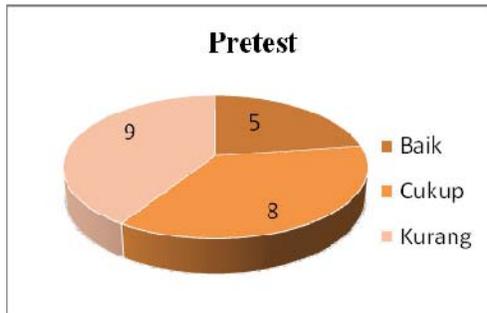
Frequencies

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	22.7	22.7	22.7
	Cukup	8	36.4	36.4	59.1
	Kurang	9	40.9	40.9	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	22.7	22.7	22.7
	Cukup	7	31.8	31.8	54.5
	Kurang	10	45.5	45.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	



Lampiran 11 : Hasil Penelitian

HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

Pretest

N	Valid	22
	Missing	0
Mean		29.4091
Median		28.2500
Mode		25.00 ^a
Std. Deviation		4.96568
Minimum		21.00
Maximum		40.00
Sum		647.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

Posttest

N	Valid	22
	Missing	0
Mean		32.0227
Median		31.5000
Mode		26.00 ^a
Std. Deviation		5.82784
Minimum		23.00
Maximum		44.50
Sum		704.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 11 : Hasil Penelitian

HASIL UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	29.4091	32.0227
	Std. Deviation	4.96568	5.82784
Most Extreme Differences	Absolute	.124	.153
	Positive	.124	.153
	Negative	-.075	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.580	.716
Asymp. Sig. (2-tailed)		.889	.685

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI HOMOGENITAS

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Skor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.933	1	42	.340

Lampiran 11 : Hasil Penelitian

HASIL UJI PAIRED T TEST

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	29.4091	22	4.96568	1.05869
	Posttest	32.0227	22	5.82784	1.24250

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	22	.961	.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	-2.61364	1.73158	.36917	-3.38138	-1.84590	-7.080	21	.000

Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian