

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN
DAN LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING
TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN PASSING ATAS
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI**
PUTRA SMP NEGERI 2 MIRIT
KABUPATEN KEBUMEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
MUHAMAD NASRULLOH
NIM : 13601244072

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN
DAN LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING
TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN PASSING ATAS
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
PUTRA SMP NEGERI 2 MIRIT
KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun oleh:

Muhamad Nasrulloh
NIM 13601244072

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd,
NIP. 19810926 200604 1 001

Yogyakarta, 15/10/19
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Yuyun Ari Wibowo, M.Or
NIP. 19830509 200812 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Nasrulloh

NIM : 13601244072

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan
Dan Latihan *Passing* Atas Dipantulkan Ke Dinding
Terhadap Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta
Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 2 Mirit
Kabupaten Kebumen

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

Yogyakarta, 14.10.2019

Yang menyatakan,



Muhamad Nasrulloh

NIM . 13601244072

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN
DAN LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING
TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN PASSING ATAS
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
PUTRA SMP NEGERI 2 MIRIT
KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun oleh:

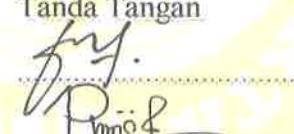
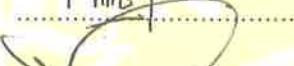
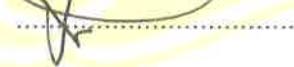
Muhamad Nasrulloh
NIM 13601244072

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 09 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari Wibowo, M.Or.		21/10/2019
Riky Dwihandaka, M.Or.		17/10/2019
Drs. Suhadi, M.Pd.		17/10/2019

Yogyakarta, 21/10/2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 0010

Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dan Latihan *Passing*
Atas Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Tingkat Kemampuan *Passing*
Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 2 Mirit
Kabupaten Kebumen

Oleh:

Muhamad Nasrulloh
13601244072

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

Desain penelitian ini adalah *two group pretest-post test design*. Sampel dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit dengan jumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* atas. Tes ini memiliki tingkat validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Teknik analis data menggunakan uji-t melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit, dapat diketahui bahwa t hitung ($7,222$) $>$ t tabel ($2,201$). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit, dapat diketahui bahwa t hitung ($6,843$) $>$ t tabel ($2,201$). (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit, dapat diketahui nilai t hitung sebesar $0,952 < t$ tabel $2,074$.

Kata kunci :*latihan, passing atas, berpasangan, dipantulkan ke dinding, bola voli*

The differences in the effects of the overhead passing exercise in pairs and the overhead passing exercise by reflecting to the wall on the levels of the overhead passing ability among male participants of the extracurricular volleyball at SMP Negeri 2 Mirit
Kebumen Regency

By :

Muhamad Nasrulloh
13601244072

ABSTRACT

This study aimed to investigate the differences in the effects of the overhead passing exercise in pairs and the overhead passing exercise by reflecting to the wall on the levels of the overhead passing ability among male participants of the extracurricular volleyball at SMP Negeri 2 Mirit, Kebumen Regency.

The research design was a two-group pretest-posttest design. The research sample comprised the male students who participated in the extracurricular volleyball activities at SMP Negeri 2 Mirit with a total of 24 students. The research instrument was an overhead passing ability test. The test had a validity index of 0.733 and a reliability index of 0.758. The data were analyzed using the t-test through tests of normality, homogeneity test, and hypothesis testing.

The results of the study showed that: (1) there was a significant effect of the overhead passing exercise in pairs on the levels of the overhead passing ability among male participants of the extracurricular volleyball at SMP Negeri 2 Mirit, indicated by $t_{observed} = 7.222 > t_{table} = 2.201$; (2) there was a significant effect of the overhead passing exercise by reflecting to the wall on the levels of the overhead passing ability among male participants of the extracurricular volleyball at SMP Negeri 2 Mirit, indicated by $t_{observed} = 6.843 > t_{table} = 2.201$; and (3) there was no significant difference between the overhead passing exercise in pairs and the overhead passing exercise by reflecting to the wall on the levels of the overhead passing ability among male participants of the extracurricular volleyball at SMP Negeri 2 Mirit, indicated by $t_{observed} = 0.952 < t_{table} = 2.074$.

Keywords: *exercise, overhead passing, pairs, reflecting to the wall, volleyball*

MOTTO

Barang siapa yang mempermudah kesulitan orang lain, maka Allah SWT akan mempermudah urusannya di dunia dan di akhirat. (H.R. Muslim)

Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri (R.A Kartini)

PERSEMBAHAN

Penulisan tugas akhir skripsi ini guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S1 dan penulis persembahkan terutama kepada :

1. Ayah dan Ibu saya yang tercinta, yang selalu mendukung saya, baik dukungan mental maupun materi, yang selalu mendo'akan saya, dan selalu memberikan motivasi.
2. Semua orang yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu namanya yang selalu memberikan semangat serta motivasi yang berharga

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dan Latihan *Passing* Atas Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli Putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimaa kasih kepada yang terhormat:

1. Yuyun Ari Wibowo, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sujarwo, S.Pd.Jas.,M.Or selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Yuyun Ari Wibowo, M.Or, Riky Dwihandaka. M.Or., Drs. Suhadi, M.Pd. selaku Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kamaliyah, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 2 Mirit yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Para guru dan staf SMP Negeri 2 Mirit yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 19/10/2019
Penulis,



Muhamad Nasrulloh
NIM 13601244072

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL.....	
JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Bola voli.....	10
2. Teknik-teknik dalam Bola voli	12
3. Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas.....	15
4. Tinjauan Masing-masing Bentuk Latihan <i>Passing</i> Atas	19
5. Hakikat Latihan	21
B. Hakikat Ekstrakurikuler	27

C. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	29
D. Penelitian yang Relevan	31
E. Kerangka Berfikir.....	33
F. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian.....	41
2. Teknik Pengumpulan data.....	43
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Lokasi, Sampel dan Waktu Penelitian	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
2. Deskripsi Sampel Penelitian.....	49
3. Deskripsi Waktu Penelitian	49
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	50
1. <i>Pretest</i>	51
2. <i>Post test</i>	52
C. Analisis Data Hasil Penelitian	53
1. Hasil Uji Persyaratan.....	53
2. Uji Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	62
C. Keterbatasan Penelitian	63
D. Saran-saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i>	51
Tabel 2. Hasil <i>Post test</i>	52
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	54
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	56
Table 6. Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	57
Table 7 Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing Atas</i>	16
Gambar 2. Sikap Badan <i>Passing Atas</i>	20
Gambar 3. Desain Penelitian.....	37
Gambar 4. Bagan Pengelompokan <i>Ordinal Pairing</i>	40
Gambar 5. Instrumen Tes <i>Passing Atas</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing	69
Lampiran 2. Pernyataan <i>Judgment</i>	70
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	71
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 5. Data Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli.....	73
Lampiran 6. Data Hasil <i>Pretest Passing</i> Atas.....	74
Lampiran 7. Data hasil <i>Posttest Passing</i> Atas	75
Lampiran 8. Lampiran Output SPSS.....	76
Lampiran 9. Program Latihan <i>Pass</i> atas Berpasangan.....	82
Lampiran 10. Program Latihan <i>PassAtas</i> Dipantulkan Ke Dinding....	98
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Permainan bola voli digemari oleh masyarakat dari berbagai tingkat usia, anak-anak, remaja dan dewasa baik pria maupun wanita. Hal ini terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Para pembina bola voli berpendapat bahwa sumber pemain kebanyakan berasal dari sekolah-sekolah, seperti dikatakan oleh Bonnie Robinson (Wahyuning Sutarjo, 2009: 1) bahwa tempat yang cocok untuk latihan olahraga adalah sekolah, termasuk Perguruan Tinggi.

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

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah. Para guru Pendidikan Jasmani harus memberikan

dorongan atau motivasi agar anak gemar melakukan permainan bola voli, agar dapat berprestasi. Hal ini akan menjadi dasar bagi perkembangan prestasi bola voli.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah, program ekstrakurikuler dilakukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 2 Mirit yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah bola voli. Ekstrakurikuler bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena bola voli merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang, dikarenakan permainan bola voli merupakan olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Permainan bola voli dapat dikembangkan melalui peningkatan penguasaan terhadap unsur-unsur yang diperlukan, yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu untuk bisa melakukan permainan bola voli seseorang harus bisa menguasai beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli.

Teknik dasar merupakan unsur yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk bermain bola voli. Macam-macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli diantaranya adalah servis, *passing*, blok dan *smash*. Untuk dapat bermain bola voli ada berbagai teknik dasar

yang harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu oleh setiap pemain. Penguasaan teknik dasar ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu teknik dasar di dalam permainan bola voli tersebut adalah *passing*.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. *Passing* merupakan suatu usaha dari seorang pemain dengan menggunakan suatu tindakan tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dapat dikatakan bahwa *passing* merupakan dasar dari jalannya permainan bola voli. Permainan akan berjalan dengan baik jika para pemainnya memiliki kemampuan *passing* yang baik.

Berdasarkan bentuknya *passing* dibedakan menjadi dua macam yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Keduanya memiliki tingkat kesulitan yang tidak sama. Hal yang sama dikatakan oleh Durwachter (1986: 52) yang mengatakan bahwa dalam permainan bola voli yang sangat penting dipelajari salah satunya adalah *passing* atas. *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, serta yang paling penting adalah untuk mengembalikan bola ke *tosser* agar dapat menciptakan serangan dengan mengumpulkan bola pada *spiker* untuk menjatuhkan bola di daerah lawan untuk mendapatkan angka.

Passing atas merupakan bagian dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan sebuah serangan tergantung dari kualitas *passing* atas. Apabila bola yang diberikan kurang baik, maka pengumpulan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk penyerang atau *spiker*. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 2 Mirit, kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler kurang baik. Hal ini dibuktikan pada saat permainan terkadang para siswa masih kesulitan menerima servis dari lawan sehingga penyerangan tidak maksimal.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 2 Mirit, siswa hanya menggunakan latihan *passing* atas berpasangan tetapi bentuk latihan tersebut hanya menjadi pemanasan tanpa diterapkan pada latihan teknik yang khusus untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas, sehingga diperlukan bentuk-bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas. Pada saat mengikuti pertandingan para siswa yang bermain memiliki keterbatasan pada pertahanan dan juga bola pertama yaitu pada *passing* atas, selain itu *passing* atas merupakan dasar yang harus dikuasai dalam setiap permainan.

Permainan bola voli diharapkan dapat membina bakat dan minat siswa sehingga dapat memunculkan atlet yang berbakat dan berprestasi. Dari hasil latihan dan pengamatan guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli, ada

beberapa siswa yang berbakat dalam bermain bola voli. Maka dari itu diperlukan adanya bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas serta siswa tidak merasa jemu dalam mengikuti latihan bola voli. Banyak bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas, salah satunya adalah latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding.

Latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding merupakan latihan *passing* atas dengan memantulkan bola ke dinding secara berulang – ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan dalam mempassing bola. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi mempassing bola ke dinding seakurat mungkin supaya bola tepat sasaran yang diinginkan. Dari permasalahan yang ada maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit kabupaten Kebumen”. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut yang akan diterapkan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diterapkannya bentuk atau variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.
2. Kemampuan *passing* atas siswa masih kurang.
3. Belum diketahui perbedaan hasil latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen !

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen?
2. Adakah pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan.
2. Mengetahui pengaruh latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat

kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tentang pengaruh latihan *passing* atas bepasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

b. Bagi Sekolah

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

c. Bagi Guru Penjas dan Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data untuk bahan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk

merancang program latihan untuk peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Mirit kabupaten Kebumen.

d. Bagi Siswa

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

e. Bagi Orang tua dan Masyarakat Umum

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

4. Manfaat Praktis

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola voli

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

Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1993: 183) permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam “cabang olahraga bermain”. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum jatuh ke tanah. Permainan bola voli ini dimainkan oleh enam orang dalam setiap timnya. Dalam permainannya boleh menggunakan seluruh anggota tubuh, baik tangan, kaki, kepala, dan anggota tubuh lainnya. Sedangkan Menurut Bonnie Robinson (Wahyuning Sutarjo, 2009: 12) bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi

empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jaring atau jala yang lebarnya 90 cm terbentang dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (untuk anak laki-laki) dan untuk anak perempuan 224 cm. Tujuan permainan ini adalah melewatkam bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh daerah lawan.

Menurut Barbara L. Viera (2000: 2) bola voli di mainkan oleh dua tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak bisa mengembalikan bola. Sedang menurut Suharno HP. (1981: 1):

“Bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu tadi (6) orang, bermain di lapangan ukuran 18 X 9 meter. Permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola keudara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua kelompok/tim yang terdiri dari 6 pemain di dalam sebuah lapangan yang dipisahkan oleh net. Cara memainkannya yaitu dengan menggunakan bola yang dipukul dengan tangan dan menggunakan aturan-aturan yang sudah ditetapkan.

2. Teknik- teknik dalam Bola voli

Menurut Suharno HP (1984: 12), Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Untuk meningkatkan prestasi bola voli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli.

Sedangkan Menurut M. Yunus (1992: 68), Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dalam bola voli untuk mencapai hasil yang optimal. 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.

Menurut Suharno HP (1984: 12), Syarat penting dalam penguasaan teknik dasar bola voli mengingat hal-hal sebagai berikut :

- a. Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
- b. Karena terpisahnya tempat antara regu yang satu dengan yang

lainnya, sehingga tidak ada terjadinya adanya sentuhan badan dari permainan lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.

- c. Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain : membawa bola, menyenduk bola, mendorong bola, mengangkat bola, dan pukulan rangkap.
- d. Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
- e. Penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam permainan bola voli sudah cukup sempurna.

Teknik-teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan sebagai berikut :

- a. Servis

Menurut Dieter Beutelstahl (2007: 8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Adapun macam servis ada dua

yaitu : a) servis atas, b) servis atas. Jadi teknik dasar ini tak boleh kita abaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus.

b. *Passing*

Menurut Suharno HP (1984: 26) yang dimaksud dengan *passing* di dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

c. *Smash*

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 55), *smash* bertujuan untuk memukul bola ke arah lawan sehingga bola bisa melewati dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan, dan tim si pemukul bola mendapatkan nilai. Menurut Suharno HP (1979: 12) ada tiga macam *smash* yaitu : a) normal *smash*, b) semi *smash*, c) *push smash*.

d. Bendungan (*Block*)

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 60), teknik dasar membendung lawan bertujuan untuk menghadang pukulan lawan yang memukul bola di dekat net sehingga bola tidak bisa melewati net atau tidak bisa masuk ke lapangan si penghalang (*blocker*).

Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting di dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan

olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu dan menggunakan taktik permainan yang baik pula. Pemain bola voli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam bermain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan.

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

3. Teknik Dasar *Passing* Atas

a. Pengertian *Passing* Atas

Menurut Bachtiar, (2007: 2.10), *passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk

membantu membentuk serangan yang baik. Jika dimanfaatkan dengan baik maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan.

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

1. Persiapan
 - a. Bergerak ke arah datangnya bola.
 - b. Siapkan posisi.
 - c. Bahu sejajar sasaran.
 - d. Kaki merenggang santai.
 - e. Bengkokkan sedikit lengan, kaki dan pinggul.
 - f. Tahan tangan 6 atau 8 jari di depan pelipis.
 - g. Tahan tangan di depan pelipis.
 - h. Melihat melalui “jendela” yang di bentuk tangan.
 - i. Ikuti bola ke arah sasaran.
2. Pelaksanaan
 - a. Terima bola pada bagian belakang bawah.
 - b. Terima dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari.
 - c. Luruskan lengan dan kaki ke arah sasaran.
 - d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
 - e. Arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan.
 - f. Arahkan bola ke garis pinggir atas ke tangan penyerang.
3. Gerakan lanjutan
 - a. Luruskan tangan sepenuhnya.
 - b. Arahkan bola ke sasaran.
 - c. Pinggul bergerak meju ke arah sasaran.
 - d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
 - e. Bergerak ke arah umpan.



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

Menurut Nuril Ahmadi, (2007: 26) Memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat juga dilakukan dengan berbagai variasi, di antaranya:

a. *Passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala

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

b. *Passing* atas sambil meloncat ke atas.

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

c. *Passsing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping.

Pelaksanaan teknik *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping dipengaruhi oleh kemampuan gerak pemain dalam mengantisipasi bola.

d. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Teknik ini dilakukan apabila bola tidak dapat dimungkinkan dilakukan dengan teknik *passing* yang lain.

e. *Passing* Atas Pada Bola Rendah

Passing atas pada bola rendah ini pemain dituntut bergerak menyesuaikan datangnya bola tepat berada di atas kening pemain. Dengan demikian pada saat bola datang, pemain harus segera merendahkan tubuh dengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai, agar dapat menempatkan badan di bawah bola atau agar bola tetap berada di atas kening dari pemain. Setelah itu baru melakukan *passing* atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 1992: 81).

f. *Passing* atas dengan bola di samping badan

Passing atas dengan bola di samping badan ini pemain dituntut bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, baik di samping kanan badan atau samping kiri badan. Dengan demikian pada saat bola datang, baik di samping kanan maupun di samping kiri sehingga bola tetap berada di atas kening dari pemain tersebut setelah itu baru melakukan *passing* atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 1992: 81).

g. *Passing* atas dengan bergeser mundur pemain dituntut bergerak mundur

Passing atas dengan bergeser mundur pemain dituntut bergerak mundur dengan cepat. Kerena pemain harus bergerak

menyesuaikan datangnya bola sehingga bola tetap berada di atas kening dari pemain. Dengan demikian bola dapat di *passing* dengan baik (M. Yunus. 1992: 95).

h. *Passing Atas Dengan Bergerak Muundur Diagonal 45 Derajat*

Passsing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat dengan memutar badan ke samping kemudian melakukan langkah silang diagonal ke belakang dan segera diikuti kaki belakang untuk mengambil posisi yang tepat di bawah bola (M. Yunus, 1992:

Kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* atas menurut

Backtiar, (2007: 2.18):

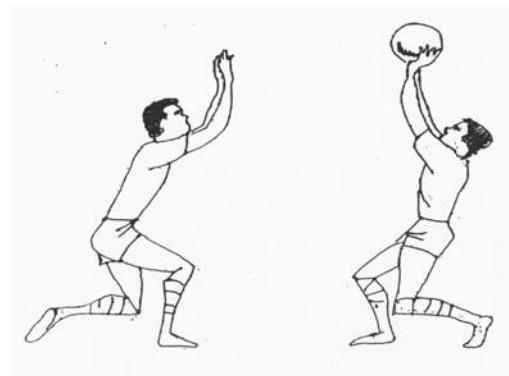
- a. Penempatan badan yang kurang tepat di bawah bola, lutut kurang bengkok atau badan tegak, jari-jari tangan terlalu terbuka atau terlalu rapat, siku terbuka atau terlalu rapat.
- b. Gerakan jari-jari menutup pada saat perkenaan bola sehingga bola tidak jatuh dengan optimal.
- c. Jari-jari terlalu lemas pada saat bersentuhan terutama wanita.
- d. Kelancaran gerakan antar tungkai, badan, lengan, tangan, dan jari-jari kaki tidak harmonis sehingga gerakan kurang efisien.
- e. Perkenaan bola tidak di ujung jari tetapi pada telapak tangan.
- f. Bahu tudak mengarah ke *passing*.
- g. Kedua tangan terlalu jauh di atas kepala.

Seorang pemain bola voli harus menguasai teknik *passing* atas ini dengan baik. *Passing* atas kerap kali digunakan sebagai teknik untuk memberikan umpan kepada teman satu regunya untuk melakukan serangan smash ke daerah lawan untuk mencari poin.

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

a. Bentuk latihan *passing* atas berpasangan.

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



Gambar : 2
Sikap Badan Saat Penerimaan Bola
(M. Yunus, 1992 : 91)

Kelebihan latihan *passing* atas berpasangan yaitu: tidak membutuhkan banyak bola, siswa terbiasa bekerja sama dalam melakukan *passing* atas.

Kekurangan latihan *passing* atas berpasangan yaitu: kemungkinan bola tidak tepat sasaran lebih besar, Siswa akan merasa

kesulitan dalam mempelajari teknik ini karena kemampuan pasangan juga ikut menentukan arah atau sasaran bola.

b. Bentuk latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding

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

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

Kekurangan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding, yaitu: membutuhkan banyak bola, siswa cepat lelah karena pergerakan bolah lebih cepat dan pandang selalu tertuju pada dinding.

5. Hakikat Latihan

Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar pencapaian

prestasi puncak. Pembinaan latihan fisik harus mengandung unsur kecepatan, kekuatan otot, daya tahan, power, kelentukan otot dan daya tahan kardiorespirasi. Apabila tidak adanya komponen-komponen tersebut maka program latihan khususnya meningkatkan kesegaran jasmani tidak akan tercapai. Adapun latihan itu sendiri adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara rutin dan bertujuan untuk meningkatkan prestasi seseorang.

Menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan-gabungan dari *exercise* yang diprogramkan dengan baik dan menggunakan metode yang tepat. Sejalan dengan pendapat tersebut Sukadiyanto (2003: 1) mengatakan bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Sedangkan menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara *progresif*. Dalam olahraga, "latihan" atau yang sering disebut dengan *trainning* adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang berat dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan keterampilan untuk cabang olahraga tertentu. Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan

olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, secara teratur, dan terencana secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan olahragawan yang bertujuan mencapai prestasi.

a. Tujuan latihan

Devi Tirtawirya (2006: 2) menerangkan bahwa, tujuan latihan secara umum adalah para pembina, pelatih, dan guru agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Secara garis besar, sasaran dan tujuan latihan antara lain untuk : a) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, c) Menambah dan menyempurnakan teknik, d) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis.

b. Hakikat beban latihan

Menurut Devi Tirtawirya (2006: 9) untuk meningkatkan kualitas fisik, latihan yang dilakukan harus melawan beban atau mengatasi beban latihan. Artinya, bila olahragawan sudah beradaptasi terhadap beban yang telah diberikan, maka beban selanjutnya harus ditingkatkan. Dengan demikian latihan harus selalu dipantau dengan

cara mencatat dan melakukan tes pada waktu tertentu sebagai dasar untuk menentukan beban latihan selanjutnya. Menurut Nosek (Devi Tirtawirya, 2006: 9) bahwa beban latihan dapat dikelompokan menjadi dua, yaitu:

- 1) Beban luar (*outerload*) adalah rangsangan motorik yang ditandai berbagai ukuran komponen latihan yang sering dipergunakan sebagai terminologi takaran latihan, seperti: intensitas, volume, frekuensi, durasi, dan densitas.
 - 2) Beban dalam (*innerload*) adalah perubahan fisiologi sebagai akibat pembebahan luar atau sering disebut sebagai adaptasi latihan. Adapun beberapa komponen dari beban adalah sebagai berikut:
 - a) Volume latihan adalah suatu prasarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik. Volume latihan disebut juga dengan jangka waktu yang dipakai selama sesion latihan atau durasi.
 - b) Intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangannya.
- c. Intansitas latihan

Sukadiyanto (2011: 31) Densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebahan). Padat tidaknya suatu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recoveri dan interval. Semakin pendek waktu dan recoveri yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu recoveri dan interval yang diberikan, maka densitas waktu latihannya semakin rendah. Andi Suhendro (2004: 31) menyatakan, “*density* merupakan ukuran yang menunjukkan derajat kepadatan suatu latihan yang dilakukan”. Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam satuan waktu antara kerja dan istirahat. Densitas yang cukup akan menjamin efisiensi latihan, sehingga menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan.

- d. Istirahat interval yang direncanakan diantara dua rangsangan, bergantung langsung pada intensitasnya dan lamanya setiap rangsangan yang diberikan. Rangsangan di atas tingkat intensitas submaksimal menuntut istirahat yang *relative* lama, dengan maksud untuk memudahkan pemulihan seseorang dalam menghadapi rangsangan berikutnya. Sebaliknya rangsangan pada intensitas rendah membutuhkan sedikit waktu untuk pemulihan, karena tuntutan terhadap organisme pun juga rendah.

e. Kompleksitas Latihan

Kompleksitas latihan adalah pengaitan kepada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam suatu latihan. Kompleksitas dari suatu ketrampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan.

f. Frekuensi latihan

Menurut Suharjana (2007: 14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Suharjana (2007: 14) frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

Menurut Sukadiyanto (2011: 32) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam waktu mingguan. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

g. Waktu latihan

Rusli Lutan (2002: 32) Waktu latihan adalah lamanya suatu kegiatan dilaksanakan, dan seberapa lama latihan berlangsung bergantung pada komponen kebugaran yang dilatih.

Menurut Djoko Pekik (2004: 21) durasi latihan atau time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana, 2007: 16). Menurut Sharkey yang dikutip Suharjana (2007: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

B. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran olahraga dan dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan kemampuan, peningkatan penerapan dan nilai

pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran khususnya mata pelajaran Penjas (Depdikbud, 1994 : 3).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran, tatap muka dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994 : 6).

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

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

1. Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan.
2. Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
3. Menyalurkan minat dan bakat siswa.

4. Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat atau lingkungan.
5. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Jenis ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mirit yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah bola voli, sedangkan yang termasuk non olahraga antara lain pramuka, PMR, seni tari, karya ilmiah remaja, karawitan dan seni musik. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha mengembangkan bakat dan minat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler. Pramuka dan PMR adalah kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh kelas VII, selain itu siswa juga wajib mengikuti salah satu jenis ekstrakurikuler selain pramuka dan PMR.

Ekstrakurikuler bola voli adalah ekstrakurikuler paling berprestasi di SMP Negeri 2 Mirit. Dalam beberapa tahun terakhir tim bola voli SMP Negeri 2 Mirit selalu menjadi wakil Kabupaten Kebumen, selain itu juga menjadi perwakilan Kedu untuk mengikuti kejuaraan di Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Mirit dilaksanakan setiap hari selasa pukul 03.00 – selesai.

C. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (13-15 tahun)

Siswa kelas VIII sekolah menegah tingkat pertama biasanya berumur 13-15 tahun, dalam jenjang usia ini anak akan memasuki masa peralihan menuju remaja dan memulai sebagai jati dirinya. Menurut Sukintaka (2001: 21) masa remaja adalah masa transisi atau perpindahan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Sukintaka (2001: 22), anak ini mempunyai ciri-ciri tertentu, di antaranya:

Aspek psikis dan mental :

1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
2. Ingin menentukan pandangan hidupnya sendiri.
3. Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.

Aspek jasmani :

1. Laki-laki maupun putri ada pertumbuhan yang memanjang.
2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
3. Sering menampilkan kecanggungan dan kondisi yang kurang baik sering diperlihatkan.
4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
5. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
6. Anak laki-laki memiliki kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari anak putri.
7. Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi lebih baik.

Aspek Sosial :

1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
2. Mengetahui moral dan etik kebudayaan.
3. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Siswa SMP dapat dikatkan sebagai masa peralihan menuju remaja dapat pula disebut sebagai masa pubertas. Menurut B.Hurlock yang dikutip oleh Sri Rumini (2006: 34) bahwa pada usia puber berlangsung selama 4 tahun yaitu 2 tahun sebelum masa remaja dan 2 tahun dalam masa remaja,

untuk wanita 11-15 tahun dan pria 12-16 tahun jadi tentang remaja meliputi 11 atau 12 tahun hingga 21 tahun. Maksud dari pengertian di atas bahwa siswa SMP tergolong usia remaja.

Remaja banyak sekali mengalami perubahan, baik perubahan dari segi fisik maupun mental, perubahan fisik biasanya ditandai dari perubahan bentuk tubuh kanak-kanak pada umumnya kebentuk tubuh orang dewasa, terjadi pula perubahan pada sikap dan sifat yang menonjol, terutama pada teman sebaya yang lawan jenis.

Usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan, dengan mempelajari seluk beluk kejiwaan serta keinginan mereka, kita akan mengetahui dan memahami karakteristik remaja. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan bakat dan keinginan mereka, sehingga nantinya akan tercipta generasi penerus bangsa yang berprestasi. Hal ini perlu dikembangkan agar dalam usaha mencari identitas diri tidak terombang-ambing arus moralitas yang semakin menurun akibat pengaruh buruk pada saat ini banyak terjadinya tindakan kriminal pada kalangan remaja.

Berdasarkan uraian di atas remaja merupakan masa yang tepat dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka. Penyaluran kegiatan yang tepat akan dapat mengembangkan potensi diri dalam kegiatan positif.

D. Penelitian yang Relevan

1. Kajian penelitian yang relevan (Wahyuning Sutarjo, 2009) tentang “Pengaruh Latihan *Pass* Bawah Menggunakan Tali dan Tirai Terhadap Kemampuan *Pass* Bawah dalam Permainan Bola voli Pada Siswa Putra Kelas 2 SMP Negeri Wonosobo”. Sejalan dengan penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *randomized control group pretest-posttest design*. Populasi ini adalah seluruh siswa putra kelas 2 SMP Negeri 2 Wonosobo sejumlah 102 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsional random sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 40 siswa. Kesimpulan hasil penelitian adalah (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *pass* atas menggunakan tali dan tirai ($t_{ht} = 4,254 > tt_b = 2,145$). (2) Latihan menggunakan tirai (kelompok dua mempunyai pengaruh yang baik dibandingkan dengan bentuk pembelajaran menggunakan tali (kelompok satu). Peningkatan dihitung dengan persentase kelompok satu = 17,130 % < kelompok dua = 22, 283%.
2. Kajian penelitian yang relevan (Nopi Wahyu Sejati, 2017) tentang “Pengaruh Latihan *Passing* Dipantulkan ke Dinding terhadap Hasil Tes Keterampilan *Passing* dalam Pembelajaran Bola voli pada Kelas X1 dan X2 SMA Negeri Sampung Kabupaten Ponorogo”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

pengaruh pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding terhadap keterampilan *passing* siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Subjek diukur kemampuannya terlebih dahulu (*pretest*) kemudian dilakukan pembagian kelompok, untuk kelompok eksperimen dikenai perlakuan, setelah itu subjek kembali diukur kemampuannya (*posttest*). Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes *passing*, pada tes *passing* atas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 14,97 > F tabel 3,32) dan *passing* bawah dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 24,18 > F tabel 3,32). Kelompok konvensional tidak memberikan pengaruh terhadap hasil tes keterampilan *passing*, pada tes *passing* atas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 0,686 < F tabel 3,32) dan *passing* bawah dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 2,651 < F tabel 3,32)

E. Kerangka Berpikir

Kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* atas yang tepat sangatlah penting dimiliki oleh pemain bola voli, oleh karena itu agar peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 2 Mirit dapat melakukan *passing* atas dengan baik dibutuhkan keseriusan latihan serta konsentrasi latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar

ketepatan dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli dapat dikuasai dengan baik.

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

Latihan *passing* bawah dipantulkan ke dinding merupakan latihan *passing* atas yang dilakukan oleh satu siswa dan dinding sebagai pasangannya. Jarak antara dinding dengan siswa sekitar 1-3 meter. Siswa melempar bola ke dinding, setelah bola memantul siswa melakukan *passing* atas yang diarahkan ke dinding lagi dan begitu seterusnya.

F. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pass* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peseta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.
3. Terdapat Perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

BAB III

METODE PENELITIAN

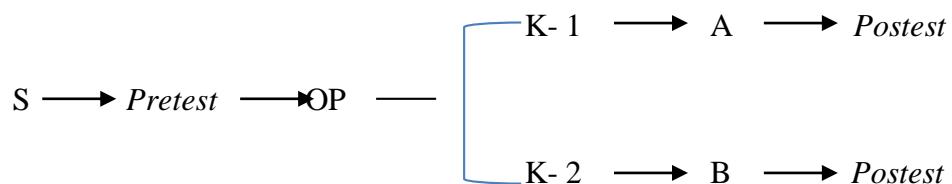
A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka atau perincian prosedur kerja yang akan dilakukan pada waktu meneliti, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran dan arah mana yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian tersebut, serta memberikan gambaran jika penelitian itu telah jadi atau selesai penelitian tersebut. Suharsimi Arikunto (2010: 6) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi, mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Menurut Sugiyono (2006: 21) penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan sebab-akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dan masuk dalam bentuk *two group pretest - post test design*. Kelompok penelitian dibentuk secara *ordinal pairing* berdasarkan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan *treatment* dengan latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *pass* atas dipantulkan ke dinding selama 16 kali latihan, seperti yang dikemukakan oleh

Tjaliiek Sugiardo (Wahyuning Sutarjo, 2009) bahwa untuk memberikan latihan baik dan dapat memperoleh hasil yang maksimal latihan harus dilakukan minimal 10-16 kali perlakuan. Setelah diberikan latihan (*treatment*) selama 16 kali latihan, diambil tes akhir (*post test*).

Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

S : Sampel.

Pretest : pass atas

OP : *Ordinal Pairing*.

K-1 : Kelompok eksperimen 1.

K-2 : Kelompok eksperimen 2.

A : *Treatment* latihan *passing* atas berpasangan

B : *Treatment* latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding

Posttest : pass atas

Ordinal pairing dilakukan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan rangking. Siswa rangking satu di kelompok kiri, siswa rangking

dua di kelompok kanan, selanjutnya siswa rangking tiga di kelompok kanan, selanjutnya siswa rangking empat di kelompok kiri dan seterusnya.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri atas latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding, sedangkan variabel terikat kemampuan *passing* atas.

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

a. Latihan *passing* atas berpasangan

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

b. Latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding

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

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Tes kemampuan *passing* atas adalah tes untuk mengukur keterampilan melakukan *passing* atas bola voli.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

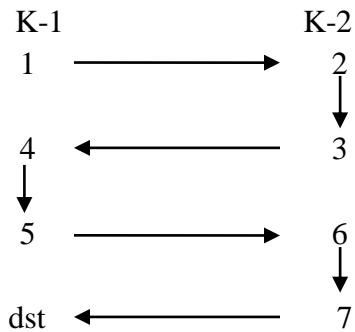
1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Suharsini Arikunto (2006: 130) bila populasi kurang dari 100 satuan, sebaiknya penelitian dilakukan terhadap keseluruhan populasi. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 2 Mirit yang berjumlah 24 siswa. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi.

2. Sampel Penelitian

Sampel diambil dengan teknik *non random sampling* atau *total sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 24 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit. Keseluruhan sampel melakukan *pretest* terlebih dahulu, kemudian data yang didapat diurutkan dari yang terbaik berdasarkan kemampuan siswa melakukan *passing* atas. Kemudian siswa dikelompokan menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Gambaran teknik *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Bagan Pengelompokan dengan *ordinal pairing*.

Dari pembagian tersebut diperoleh data siswa kelas K1 dan kelas K2, kemudian dilakukan pengundian menggunakan koin seperti yang peneliti sudah tentukan sebelumnya dengan cara salah satu perwakilan dari siswa kelompok K1 dan K2 untuk memilih salah satu gambar yang tertera pada koin, kemudian koin dilempar dan gambar yang menghadap ke atas menjadi kelompok *pass* atas berpasangan dan gambar yang menghadap ke bawah menjadi kelompok *pass* atas dipantulkan ke dinding.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *passing* atas, yaitu suatu tes yang digunakan untuk mengetahui keterampilan *passing* atas (Depdiknas, 1999: 8).

a. Tes kemampuan *passing* atas

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kemampuan *passing* atas.

1) Alat yang digunakan

- a) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- b) Bola voli
- c) Stopwatch
- d) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m.
- e) Bangku/box yang bias diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

2) Petugas tes

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

a) Petugas tes I:

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

b) Petugas tes II:

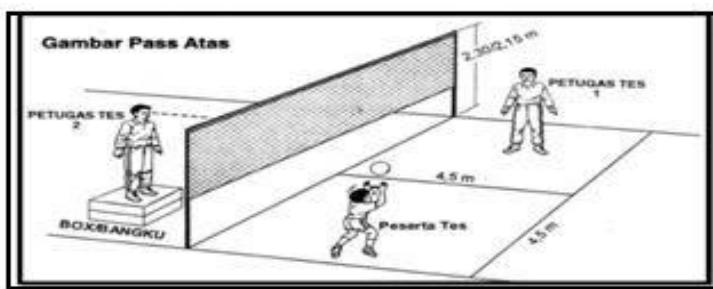
- (1) Berdiri diatas bangku/box.
- (2) Menghitung *passing* atas yang benar.

3) Pelaksanaan

- a) Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”.
- c) Setelah bola dilambungkan peserta melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- d) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali.
- e) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area,

dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

- 4) *Passing* atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.



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

Gambar 5. Instrument Tes *Passing* atas

b. Validitas dan Reliabilitas

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yang pertama kali dilakukan oleh peneliti adalah observasi kegiatan ekstrakurikuler bola voli

putra terlebih dahulu di SMP Negeri 2 Mirit. Dari observasi didapatkan masalah bahwa kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit masih rendah, selain itu belum menggunakan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. oleh karena itu peneliti ingin menerapkan suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Setelah membaca buku referensi dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing maka diputuskan untuk menerapkan latihan dalam bentuk berpasangan dan dipantulkan ke dinding.

Siswa peserta ekstrakurikuler pertama-tama melakukan *pretest* terlebih dahulu. Setiap siswa (*sample*) diberikan kesempatan dua kali melakukan tes *passing* atas selama 1 menit dengan bergantian satu persatu dan yang lainnya mengamati untuk menunggu giliran, kemudian hasil *passing* atas diambil yang paling banyak. Data yang didapat kemudian diolah dan diurutkan dari yang terbaik lalu di kelompokkan menjadi kelompok K1 dan K2 menggunakan teknik *ordinal pairing*. Kelompok tersebut kemudian diundi untuk menentukan mana yang menjadi kelompok berpasangan dan dipantulkan ke dinding. Setelah ditentukan kelompok, selanjutnya masing-masing kelompok diberikan *treatment* sesuai dengan kelompoknya sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan lalu dilakukan *post test* dengan cara seperti *pretest* tadi, data

yang diperoleh lalu dibandingkan antara *pretest* dan *post test* apakah ada peningkatan yang signifikan atau tidak untuk menentukan adakah perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap peningkatan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

E. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Normalitas

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

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_h)x^2}{f_h}$$

χ^2 = chi- kuadrat

Fo = frekuensi yang diobservasi

Fh = frekuensi yang diharapkan

Sumber: (Nurgiyantoro, 2009 : 111)

2. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas atau kesamaan adalah untuk menguji apakah varians-variens tersebut homogen atau tidak. Uji homogenitas menggunakan bantuan *SPSS 17 for Windows* dengan rumus uji-F.

Rumus Uji F yaitu:

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

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

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

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

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

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

Sumber: (Nurgiyantoro 2009: 111)

3. Pengujian Hipotesis

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

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

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pretest* dengan *post test*

(*pretest-post test / post test-pretest*)

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

$\Sigma X^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N-1

Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2005: 395)

Jika $t_{hit} > t_{tabel}$ ($df=29$, sig 5%) dan $p < 0,05$, berarti adanya pengaruh latihan *pass* atas berpasangan dan dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

Untuk menguji hipotesis menggunakan hipotesis independen.

Rumus hipotesis independen (Sugiyono, 2006: 134):

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

x_1	= Rata-rata sampel 1
x_2	= Rata-rata sampel 2
s_1^2	= Varians sampel 1
s_2^2	= Varians sampel 2
n_1	= Jumlah Subjek 1
n_2	= Jumlah Subjek 2

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Sampel, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Mirit yang beralamatkan di Desa Mirit, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen.

2. Deskripsi Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit yang berjumlah 24 orang.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 23 Juni 2018 sampai dengan tanggal 01 Agustus 2018. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2018 di lapangan bola voli SMP Negeri 2 Mirit mulai dari pukul 15.00 WIB – selesai. *Treatment* dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Negeri 2 Mirit dari tanggal 25 Juni – 31 Juli 2018 mulai dari pukul 15.00 – 17.00 WIB dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam satu minggu yang dibagi menjadi 2 kelompok, yakni Senin, Rabu dan Jumat untuk Kelompok Berpasangan dan Selasa, Kamis, dan Sabtu untuk Kelompok dipantulkan ke dinding. *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 01 Agustus 2018 di lapangan Bola voli SMP Negeri 2 Mirit mulai dari pukul 15.00 WIB – selesai.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes melakukan *passing* atas selama 1 menit, yang diperoleh dari subjek penelitian yang berjumlah 24 responden, terdiri dari 12 orang siswa yang diberi perlakuan latihan *passing* atas berpasangan dan 12 orang siswa diberi perlakuan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan *pretest* untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas, setelah itu siswa dikelompokkan menjadi kelompok berpasangan dan kelompok dipantulkan ke dinding menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan rangking saat *pretest*, setelah itu diberi perlakuan 3 kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan melakukan *passing* atas pada siswa kelompok berpasangan dan kelompok dipantulkan ke dinding.

1. *Pretest*

Hasil penelitian *pretest* berdasarkan tabel di bawah ini

Tabel 1 Tabel hasil *pretest*

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Rifkhy Hidaayatulloh	44	Ragil Bagus Setiawan	47
2	Aka Dicky Sugianto	46	Erwin Aprilian Kusuma	34
3	Muhamad Nurkhayat	36	Bagus Wijanarko	31
4	Ahmad Triono	48	Dimas Puji Cahyono	41
5	M. Akbar Gani	47	Deni Restu Hartono	38
6	Bagas Woro	42	Bahrul Ulumudin	46
7	Dimas Beni Kurniawan	37	Safingi Zaed	41
8	Muhamad Gunawan	42	Agus Wahyu Gianto	47
9	Erix Fajar Prasetyo	39	Muhamad Ferianto	44
10	Agung Suwoto	44	Khalifah Ochtiar Sandy	43
11	Yuyun Saputra	28	Rahmat Faisal Firdaus	38
12	Agus Putra Wardani	41	Aji Atma Wijaya	46
	Mean	41,17	Mean	41,33
	Median	42	Median	42
	Modus	42	Modus	38
	Std. Dev	5,59	Std. Dev	5,23
	Rentang	20	Rentang	16

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui pada kelompok latihan dipantulkan ke dinding memiliki nilai mean = 41,17; Median = 42; Modus = 42; Standar Deviasi = 5,59 dan rentang = 20. Pada kelompok latihan berpasangan memiliki nilai mean = 41,33; Median = 42; Modus = 38; Standar Deviasi = 5,23 dan rentang = 16.

2. *Post test*

Hasil penelitian *post test* kelompok berpasangan dan dipantulkan ke dinding diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2 Tabel hasil *Posttest*

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Rifkhy Hidaayatulloh	49	Ragil Bagus Setiawan	49
2	Aka Dicky Sugianto	51	Erwin Aprilian Kusuma	38
3	Muhamad Nurkhayat	43	Bagus Wijanarko	38
4	Ahmad Triono	51	Dimas Puji Cahyono	41
5	M. Akbar Gani	47	Deni Restu Hartono	42
6	Bagas Woro	46	Bahrul Ulumudin	46
7	Dimas Beni Kurniawan	44	Safingi Zaed	43
8	Muhamad Gunawan	44	Agus Wahyu Gianto	50
9	Erix Fajar Prasetyo	43	Muhamad Ferianto	44
10	Agung Suwoto	44	Khalifah Ochtiar Sandy	43
11	Yuyun Saputra	35	Rahmat Faisal Firdaus	43
12	Agus Putra Wardani	46	Aji Atma Wijaya	47
	Mean	45,25	Mean	43,67
	Median	45	Median	43
	Modus	44	Modus	43
	Std. Dev	4,31	Std. Dev	3,82
	Rentang	16	Rentang	12

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui pada kelompok latihan dipantulkan ke dinding memiliki nilai mean = 45,25; Median = 45; Modus = 44; Standar Deviasi = 4,31 dan rentang = 16. Pada kelompok latihan berpasangan

memiliki nilai mean = 43,67; Median = 43; Modus = 43; Standar Deviasi = 3,82 dan rentang = 12.

C. Analisis Data Hasil Penelitian

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

1. Hasil Uji Persyaratan

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

a. Uji Normalitas

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

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

Data	P	Sig 5%	Keterangan
Pretest Berpasangan	0,988	0,05	Normal
Postest Berpasangan	0,934	0,05	Normal
Pretest Dipantulkan ke Dinding	0,998	0,05	Normal
Postest Dipantulkan ke Dinding	0,920	0,05	Normal

Hasil pada tabel di atas terlihat nilai-nilai $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *postest* baik kelompok berpasangan dan dipantulkan ke dinding berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

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

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok Latihan	F	P	Sig 5%	Keterangan
Berpasangan	6,193	0,08	0,05	Homogen
Dipantulkan ke Dinding	7,845	0,02	0,05	Tidak Homogen

Berdasarkan hasil pengujian yang ditampilkan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa varians data pada kelompok latihan berpasangan bersifat homogen ($p\ value > 0,05$), sedangkan pada kelompok latihan dipantulkan ke dinding tidak homogen ($p\ value < 0,05$). Meskipun demikian, karena kelompok data yang diuji adalah kelompok data berpasangan, maka varians data tidak menjadi syarat mutlak bagi uji selanjutnya (Dahlan, 2011:69). Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

“Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit”.

Adapun kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Kriteria adalah menerima hipotesis jika t hitung lebih besar dari t tabel. Selain dengan cara tersebut kita juga dapat menarik kesimpulan dengan membandingkan nilai p dengan 0,05. Kriteria adalah menerima hipotesis jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Table. 5 Hasil uji hipotesis pertama

Kelompok	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %	Keterangan
Berpasangan	11	2,201	7,222	0,000	0,05	Ha diterima

Berdasarkan hasil uji t yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai t hitung sebesar $7,222 > t$ tabel (2,201), sedangkan nilai p $(0,000) < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit kabupaten Kebumen.

b. Hipotesis Kedua

“Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen”.

Adapun kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Kriteria adalah menerima hipotesis jika t hitung lebih besar dari t tabel. Selain dengan cara tersebut kita juga dapat menarik kesimpulan dengan membandingkan nilai p dengan 0,05. Kriteria adalah menerima hipotesis jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Table. 6 Hasil uji hipotesis kedua

Kelompok	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %	Keterangan
Dipantulkan ke dinding	11	2,201	6,843	0,000	0,05	Ha diterima

Berdasarkan hasil uji t yang ditampilkan pada tabel di atas diperoleh nilai t hitung sebesar $6,843 > t$ tabel (2,201), sedangkan nilai p $(0,000) < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan atas terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

c. Hipotesis Ketiga

“Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten kebumen”. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *pass* atas berpasangan dan dipantulkan ke dinding digunakan uji t antar kelompok.

Table. 7 Hasil uji t antar kelompok

Perlakuan	Rerata	Persentase peningkatan	Df	t table	t hitung	P	Sig 5 %
Berpasangan	43,67	5,36%					
Dipantulkan ke dinding	45,25	9,02%	22	2,074	0,952	0,351	0,05

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $0,952 < t$ tabel 2,074 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,351 > 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

D. Pembahasan

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

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

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $7,222 > t$ tabel (2,201), sedangkan nilai p $(0,000) < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $6,843 > t$ tabel (2,201), sedangkan nilai p $(0,000) < 0,05$.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar $0,952 < t$ table 2,074 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,351 > 0,05$.
4. Berdasarkan hasil penelitian untuk melatih keterampilan melakukan *passing* atas bisa dikembangkan dengan latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding dengan bergbagai variasi latihan. Dengan diterapkannya variasi latihan *passing* atas, maka suasana suasana latihan menjadi tidak membosankan. Untuk pemula sebaiknya menggunakan latihan *passing* atas berpasangan, sedangkan bagi yang kemampuan *passing* atasnya sudah baik menggunakan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding. Karena

latihan *passing* atas dipantuklan ke dinding lebih sulit dilakukan dari pada latihan *passing* atas berpasangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $(7,222) > t$ tabel $(2,201)$, sedangkan nilai p $(0,000) < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $6,843 > t$ tabel $(2,201)$, sedangkan nilai p $(0,000) < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit kabupaten Kebumen.

3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $0,952 < t \text{ table } 2,074$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,351 > 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih dan guru untuk menggunakan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding sebagai latihan meningkatkan kemampuan *passing* atas.
2. Menjadikan motivasi bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli dengan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Aktifitas fisik dan psikis siswa di luar latihan tidak dapat dikontrol oleh peneliti, sehingga peneliti tidak mengetahui aktifitas yang dapat mendukung peningkatan kemampuan.
2. Faktor cuaca yang kadang tidak menentu mengakibatkan pemberian perlakuan terkadang terganggu.
3. Pada saat melakukan tes *passing* atas ada beberapa siswa yang kondisinya kurang sehat, sehingga jarak yang didapat kurang maksimal.

D. Saran-Saran

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

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

3. Bagi peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian terhadap kemampuan *passing* atas bola voli dengan mengganti atau menambah variabel-variabel yang lain dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifuddin dan Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Andi Suhendro. (2004). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L Viera dan Ferguson B.J (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Penerjemah: Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Teori dan Metodologi Latihan. (Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grefindo Persada.
- Burhan Nurgiyantoro. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Dasar, GBPP SLTP*. Jakarta Depdikbud.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Devi Tirtawirya.(2006). *Metode Latihan Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: UNY
- Dieter Beutelstahl. (2005). *Belajar Bermain Bola Voli*. Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- G. Durrwachter. (1986). *Bola Volley, Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. (Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi PT. Gramedia). Jakarta: PT. Gramedia.
- Lina Dwi Astuti. (2009). *Perbedaan Latihan Passing Bawah Sentuhan Ganda dan Langsung Terhadap Hasil Latihan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Surabaya.

- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ngatman, M.Pd. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas
- Sri Rumini. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudarwo dan Soeyati. (1993). *Teori dan Praktek Bolavoli II*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- _____. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Bina Aksara
- Sukadiyanto. (2003). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- _____. (2011). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Theo Kleinmann & Kruber Dieter. (1986). *Bola Volley, Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. (Alih bahasa: Agus Setiadi). Jakarta: Gramedia.

- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.
- Wahyuning Sutarjo. (2009). *Latihan Pass Atas Menggunakan Tali dan Tirai Terhadap Kemampuan Pass Atas dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas 2 SMP Negeri 2 Wonosobo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Zainal Aqib dan Sujak. (2011). *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Bandung: Yrama Widya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 136/POR/X/2017
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

20 Oktober 2017

Kepada : Yth. Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun
TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi
pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUHAMAD NASRULLOH
NIM : 13601244072
Judul Skripsi : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS
BERPASANGAN DAN LATIHAN *PASSING* ATAS DIPANTULKAN
KE DINDING TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN *PASSING*
ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP
NEGERI 2 MIRIT KABUPATEN KEBUMEN.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa
yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya
diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 2. Pernyataan *Judgment*

Pernyataan Judgement Program Latihan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sujarwo M.Or

Pekerjaan : Dosen

Instansi : FIK UNY

Menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian dan Lembar Program Latihan pass atas berpasangan dan dipantulkan ke dinding dalam Bolavoli yang disusun oleh:

Nama : Muhamad Nasrulloh

NIM : 13601244072

Prodi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 11 April 2018

Validator



Sujarwo, M.Or

NIP. 19830314 20081 1 012

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 4.56/UN.3.I.16/PP/20118
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

26 April 2018.

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 2 Mirit
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Nasrulloh
NIM : 13601244072
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
NIP : 198305092008121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 25 Juni s/d 11 Agustus 2018.
Tempat : SMP Negeri 2 Mirit, Kab. Kebumen
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan dan Latihan Passing Atas Dipantulkan ke Dinding Terhadap Tingkat Kemampuan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP N 2 Mirit Kabupaten Kebumen.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 MIRIT
Alamat : Desa Mirit, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen, 54395.
085 100 528 014

SURAT IZIN NOMOR : 841.5 / 0589 / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini

1. Nama : KAMALIYAH, S.Pd
2. NIP : 19670404 198901 2 004
3. Pangkat/Golongan Ruang : Pembina - IV/a
4. Jabatan : Kepala Sekolah
5. Unit Kerja : SMP Negeri 2 Mirit

Bedasarkan Surat Permohonan Nomor : 4.56/UN.34.16/PP/2018 Tanggal 16 April 2018, dengan ini memberikan izin kepada :

1. Nama : MUHAMMAD NASRULLOH
2. NIM : 13601244072
3. Program Studi : PJKR
4. Jabatan : Guru

Untuk melaksanakan Penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 25 Juni s/d Agustus 2018.

Demikian Surat Izin ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 5. Data Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	Tanggal Lahir	NAMA	Tanggal Lahir
1	Rifkhy Hidaayatulloh	05/06/2005	Ragil Bagus Setiawan	12/07/2004
2	Aka Dicky Sugianto	16/10/2005	Erwin Aprilian Kusuma	15/04/2006
3	Muhamad Nurkhayat	06/06/2004	Bagus Wijanarko	02/02/2006
4	Ahmad Triono	16/07/2004	Dimas Puji Cahyono	19/08/2004
5	M. Akbar Gani	10/03/2006	Deni Restu Hartono	11/12/2004
6	Bagas Woro	28/08/2005	Bahrul Ulumudin	28/10/2005
7	Dimas Beni Kurniawan	11/09/2004	Safingi Zaed	19/08/2004
8	Muhamad Gunawan	05/11/2004	Agus Wahyu Gianto	14/08/2004
9	Erix Fajar Prasetyo	10/06/2005	Muhamad Ferianto	15/10/2003
10	Agung Suwoto	28/11/2005	Khalifah Ochtiar Sandy	03/08/2006
11	Yuyun Saputra	04/09/2005	Rahmat Faisal Firdaus	28/06/2005
12	Agus Putra Wardani	08/08/2006	Aji Atma Wijaya	12/10/2005

Lampiran 6. Data Hasil *Pretest Passing Atas*

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Rifkhy Hidaayatulloh	44	Ragil Bagus Setiawan	47
2	Aka Dicky Sugianto	46	Erwin Aprilian Kusuma	34
3	Muhamad Nurkhayat	36	Bagus Wijanarko	31
4	Ahmad Triono	48	Dimas Puji Cahyono	41
5	M. Akbar Gani	47	Deni Restu Hartono	38
6	Bagas Woro	42	Bahrul Ulumudin	46
7	Dimas Beni Kurniawan	37	Safingi Zaed	41
8	Muhamad Gunawan	42	Agus Wahyu Gianto	47
9	Erix Fajar Prasetyo	39	Muhamad Ferianto	44
10	Agung Suwoto	44	Khalifah Ochtiar Sandy	43
11	Yuyun Saputra	28	Rahmat Faisal Firdaus	38
12	Agus Putra Wardani	41	Aji Atma Wijaya	46

Lampiran 7. Data hasil *Posttest Passing Atas*

No	Kelompok Latihan Dipantulkan ke dinding		Kelompok Latihan Berpasangan	
	NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
1	Rifkhy Hidaayatulloh	49	Ragil Bagus Setiawan	49
2	Aka Dicky Sugianto	51	Erwin Aprilian Kusuma	38
3	Muhamad Nurkhayat	43	Bagus Wijanarko	38
4	Ahmad Triono	51	Dimas Puji Cahyono	41
5	M. Akbar Gani	47	Deni Restu Hartono	42
6	Bagas Woro	46	Bahrul Ulumudin	46
7	Dimas Beni Kurniawan	44	Safingi Zaed	43
8	Muhamad Gunawan	44	Agus Wahyu Gianto	50
9	Erix Fajar Prasetyo	43	Muhamad Ferianto	44
10	Agung Suwoto	44	Khalifah Ochtiar Sandy	43
11	Yuyun Saputra	35	Rahmat Faisal Firdaus	43
12	Agus Putra Wardani	46	Aji Atma Wijaya	47

Lampiran 8. Lampiran *Output SPSS*

Statistik Deskriptif

		Statistics	
		Pre Test	Dipantulkan ke
			dinding
N	Valid	12	12
	Missing	36	36
Mean		41.17	41.33
Median		42.00	42.00
Mode		42 ^a	38 ^a
Std. Deviation		5.589	5.228
Range		20	16
Minimum		28	31
Maximum		48	47

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

	Post Test Dipantulkan ke dinding	Post Test Latihan Berpasangan
N	Valid	12
	Missing	36
Mean	45.25	43.67
Median	45.00	43.00
Mode	44	43
Std. Deviation	4.309	3.822
Range	16	12
Minimum	35	38
Maximum	51	50

Uji Normalitas

Test Statistics

	Pre Test Dipantulkan ke dinding	Post Test Dipantulkan ke dinding	Pre Test Latihan Berpasangan	Post Test Latihan Berpasangan
Chi-Square	1.333 ^a	2.000 ^b	1.333 ^c	3.000 ^d
df	9	6	7	8
Asymp. Sig.	.998	.920	.988	.934

a. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.2.

b. 7 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.7.

c. 8 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.5.

d. 9 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

Homogenitas

ANOVA

Pre Test Dipantulkan ke dinding

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	310.667	6	51.778	7.845	.020
Within Groups	33.000	5	6.600		
Total	343.667	11			

ANOVA

Pre Test Latihan Berpasangan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	283.500	8	35.438	6.193	.081
Within Groups	17.167	3	5.722		
Total	300.667	11			

Regresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	168.303	1	168.303	46.820	.000 ^b
	Residual	35.947	10	3.595		
	Total	204.250	11			

a. Dependent Variable: Post Test Dipantulkan ke dinding

b. Predictors: (Constant), Pre Test Dipantulkan ke dinding

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	16.441	4.246		3.873	.003
	Pre Test Dipantulkan ke dinding	.700	.102	.908	6.843	.000

a. Dependent Variable: Post Test Dipantulkan ke dinding

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	134.817	1	134.817	52.155	.000 ^b
	Residual	25.849	10	2.585		
	Total	160.667	11			

a. Dependent Variable: Post Test Latihan Berpasangan

b. Predictors: (Constant), Pre Test Latihan Berpasangan

Coefficients^a

Model	B	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		Std. Error	Beta				
1 (Constant)	15.989	3.860				4.142	.002
Pre Test Latihan Berpasangan	.670	.093		.916	7.222	.000	

a. Dependent Variable: Post Test Latihan Berpasangan

Uji Perbedaan

Group Statistics

	Kelompok Sampel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Test	Dipantulkan ke dinding	12	45.25	4.309	1.244
	Berpasangan	12	43.67	3.822	1.103

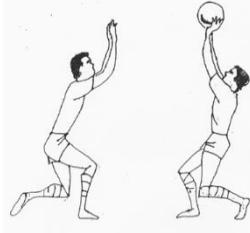
Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower		
Hasil Test Equal variances assumed	.017	.896	.952	22	.351	1.583	1.663	-1.865	5.032	
Equal variances not assumed			.952	21.691	.351	1.583	1.663	-1.868	5.034	

Lampiran 9. Program Latihan *Pass* Atas Berpasangan

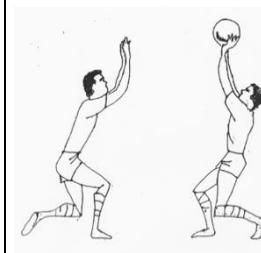
PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 1
 Hari/tanggal : 25 Juni 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X X \longleftrightarrow X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' Durasi: 1menit/set Set: 5 <i>Recoveri:</i> 1menit		Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

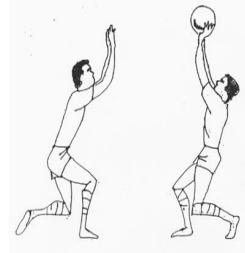
PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing atas berpasangan</i>)
No. Sesi	: 2
Hari/tanggal	: 27 Juni 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ↔ X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' Durasi: 1menit/set Set: 6 <i>Recoveri:</i> 1menit		Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing atas berpasangan*)
 No. Sesi : 3
 Hari/tanggal : 29 Juni 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 7 - Recoveri: 1 menit		Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing</i> atas berpasangan)
No. Sesi	: 4
Hari/tanggal	: 02 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ↔ X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - <i>Game</i>	60' Durasi: 1menit/set Set: 8 <i>Recoveri:</i> 1menit		Latihan <i>passing</i> atas dengan dibatasi oleh net. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan 1DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing</i> bawah berpasangan)
No. Sesi	: 5
Hari/tanggal	: 04 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ↔ X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1menit/set - Set: 8 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dengan dibatasi oleh net. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 6
 Hari/tanggal : 06 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ↔ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1menit/set - Set: 8 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dengan dibatasi oleh net. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 7
 Hari/tanggal : 09 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ← → X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 9 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dengan dibatasi oleh net. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 8
 Hari/tanggal : 11 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ← → X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasangnya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 10 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dengan dibatasi oleh net. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passingatas berpasangan*)
 No. Sesi : 9
 Hari/tanggal : 13 juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ← → X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 10 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dengan dibatasi oleh net. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing</i> atas berpasangan)
No. Sesi	: 10
Hari/tanggal	: 16 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 11 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing</i> atas berpasangan)
No. Sesi	: 11
Hari/tanggal	: 18 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ↔ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 11 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 12
 Hari/tanggal : 20 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ← → X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 11 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 13
 Hari/tanggal : 23 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 12 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing</i> atas berpasangan)
No. Sesi	: 14
Hari/tanggal	: 25 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 12 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Bola voli (<i>passing</i> atas berpasangan)
No. Sesi	: 15
Hari/tanggal	: 27 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas berpasangan
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 13 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola voli (*passing* atas berpasangan)
 No. Sesi : 16
 Hari/tanggal : 30 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas berpasangan
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING BAWAH DAN PUKULAN	20'	X ← → X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 13 - Recoveri: 1 menit		Latihan <i>passing</i> atas dibatasi dengan net dan diberi target. Usahakan bola selalu melewati target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Lampiran 10. Program Latihan *Pass* Atas Dipantulkan Ke Dinding

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga : Bola voli (latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding)

No. Sesi : 1

Hari/tanggal : 26 Juni 2018

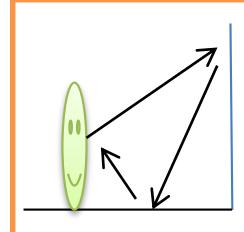
Jumlah Peserta : 12

Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding

Waktu : 120 menit

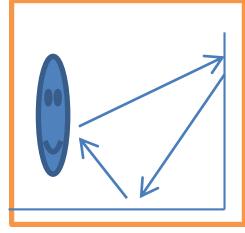
Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran

Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X X \longleftrightarrow X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi : 1 menit/ set - Set: 5 - Recoveri: 1 menit		Bola dipassing ke dinding, biarkan bola memantul di lantai setelah itu dipassing ke dinding lagi dst. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

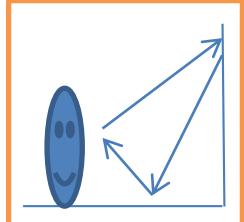
PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 2
Hari/tanggal	: 28 Juni 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ↔ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasangnya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Dura si: 1 meni t/set - Set: 6 - Reco veri: 1 meni t		Bola dipassing ke dinding, biarkan bola memantul di lantai setelah itu dipassing ke dinding lagi dst. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 3
Hari/tanggal	: 30 Juni 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 90 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-16.30

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	5'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 7 - Recoveri: 1 menit		Bola dipassing ke dinding, biarkan bola memantul di lantai setelah itu dipassing ke dinding lagi dst. Usahakan bola ke depan atas dengan sudut sekitar 45 derajat.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga : Bola voli (latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding)
 No. Sesi : 4
 Hari/tanggal : 03 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X \longleftrightarrow X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasangnya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi : 1 menit/ set - Set: 8 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung <i>dipassing</i> kembali dst.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga : Bola voli (latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding)
 No. Sesi : 5
 Hari/tanggal : 05 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X \longleftrightarrow X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 8 - Recoveri: 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>pasings</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 6
Hari/tanggal	: 07 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan, bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 8 - Recoveri: 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 7
Hari/tanggal	: 10 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 9 - Recoveri: 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>pasings</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 8
Hari/tanggal	: 12 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>atas bawah</i> berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 10 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 9
Hari/tanggal	: 14 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 10 - Recoveri: 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding. Setelah bola kembali langsung dipassing kembali dst.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 10
Hari/tanggal	: 17 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 11 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga : Bola voli (latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding)
 No. Sesi : 11
 Hari/tanggal : 19 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X \longleftrightarrow X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 11 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 12
Hari/tanggal	: 21 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 11 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga : Bola voli (latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding)
 No. Sesi : 13
 Hari/tanggal : 24 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X \longleftrightarrow X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan passing atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 12 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga : Bola voli (latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding)
 No. Sesi : 14
 Hari/tanggal : 26 Juli 2018
 Jumlah Peserta : 12
 Sasaran : latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding
 Waktu : 120 menit
 Fasilitas : lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
 Jam : 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 12 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 15
Hari/tanggal	: 28 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 13 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN PASSING ATAS DIPANTULKAN KE DINDING

Cabang Olahraga	: Bola voli (latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding)
No. Sesi	: 16
Hari/tanggal	: 31 Juli 2018
Jumlah Peserta	: 12
Sasaran	: latihan <i>passing</i> atas dipantulkan ke dinding
Waktu	: 120 menit
Fasilitas	: lapangan (dinding pemantul), bola, peluit, stopwatch, meteran
Jam	: 15.00-17.00

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti.
3.	LATIHAN PASSING ATAS DAN PUKULAN	20'	X ←→ X X X	Usahakan pasing dan pukulan tepat pada sasaran pasanganya.
4.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> atas berpasangan - <i>Game</i>	60' - Durasi: 1 menit/set - Set: 13 - <i>Recoveri</i> : 1 menit		Siswa melakukan <i>passing</i> atas ke dinding yang diberi target.
5.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Doa penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan dan DN kembali normal. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian



