

**PENGARUH *BALL FEELING TRAINING* DAN LATIHAN BERPASANGAN  
TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2 BANJARNEGARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Nurul Huda Abdullah  
19601241067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**PENGARUH *BALL FEELING TRAINING* DAN LATIHAN BERPASANGAN  
TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2 BANJARNEGARA**

Oleh:

Nurul Huda Abdullah  
NIM 19601241067

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing bawah* permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode eksperimen semu dengan desain “pre-experimental design”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara yang berjumlah 28 peserta yang ditentukan melalui purposive sampling. Instrumen penelitian tes akurasi *passing bawah* menggunakan instrumen Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test dengan koefisien validitas 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,896. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh yang signifikan *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing bawah* permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara. Diperoleh nilai rerata 51,214 sebelum diberikan perlakuan *ball feeling training* dan nilai rerata meningkat menjadi 56,143 setelah diberikan perlakuan *ball feeling training*. Diperoleh nilai rerata 50,893 sebelum diberikan perlakuan latihan berpasangan dan nilai rerata meningkat menjadi 55,893 setelah diberikan perlakuan latihan berpasangan. (2) tidak ada perbedaan yang signifikan antara *ball feeling training* dan latihan berpasangan, dengan nilai Sig. (2-tailed)  $0,948 > 0,05$ . Akan tetapi, latihan berpasangan lebih baik daripada *ball feeling training* terhadap akurasi *passing bawah* permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara dengan nilai rerata kenaikan *ball feeling training* sebesar 4,929 dan nilai rerata kenaikan latihan berpasangan sebesar 5,000, memiliki selisih sebesar 0,071.

**Kata kunci:** *ball feeling training*, latihan berpasangan, *passing bawah*, akurasi

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Huda Abdullah

NIM : 19601241067

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh *Ball Feeling Training* dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara

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, 31 Maret 2023

Yang menyatakan,



Nurul Huda Abdullah  
NIM. 19601241067

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH *BALL FEELING TRAINING* DAN LATHIAN BERPASANGAN  
TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2 BANJARNEGARA**

Disusun oleh:

Nurul Huda Abdullah

19601241067

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



Mengetahui,  
Ketua Departemen POR

Yogyakarta, 3 April 2023  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 197702182008011002

Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198303142008011012



## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### **PENGARUH *BALL FEELING TRAINING* DAN LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2 BANJARNEGARA**

Disusun Oleh:  
Nurul Huda Abdullah  
NIM. 19601241067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 11 April 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		17/4 2023
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		17/4 2023
Dr. AM. Bandi Utama, M.Pd. Penguji Utama		14/4 2023

Yogyakarta, April 2023  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Sebaik apapun manusia, tidak pernah terlihat baik disemua mata manusia. Jangan pernah bosan menjadi orang baik, jadilah orang yang selalu menebar kebaikan dan kebermanfaatan.”

“Tetap Semangat dan Sukses Selalu.”

(Bambang Pamungkas)

“Bisa bisanya aku mengkhawatirkan masa depanku sedangkan Allah yang sudah menyusun skenario kehidupanku sebaik mungkin. Jangan biarkan kesulitanmu membuatmu merasa cemas, hanya di malam yang paling gelap bintang-bintang bersinar lebih cemerlang.”

(Ali bin Abi Thalib)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta Ibu Fatimah dan Bapak Solekhan atas segala perhatian, semangat, dukungan moril maupun materi, dan do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, tiada kalimat yang seindah lantunan do'a orangtua. Ucapan terimakasih saja tidak cukup untuk membalas kebaikan kedua orangtua, terimalah bakti dan cintaku untuk Ibu dan Bapak. Semoga Ibu dan Bapak selalu diberikan umur panjang, rezeki yang berlimpah dan selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Kakakku Nurul Alfi Fadillah dan Adikku Azam Tzaqib Virendra yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, perhatian, senyum dan do'a untuk keberhasilan ini.
3. Mbah Putri tercinta Ibu Tuminah dan Keluarga Besar H. Sukarto yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, semangat, harapan dan do'a yang tiada henti untuk keberhasilan ini.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh *Ball Feeling Training* dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara” dapat disusun sesuai dengan harapan dan berjalan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari do’a restu, dukungan, nasehat, bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or., selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan semangat, dorongan, saran dan bimbingan hingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staff yang memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta telah memberikan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan.
5. H. Ridlo Pramono, S,Ag., MM. selaku Kepala MAN 2 Banjarnegara yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Bapak Muhamad Faizal Firmansyah, S.Pd. dan Bapak Muhammad Luthfan Budiyanto, S.Pd., selaku pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Banjarnegara yang telah memberi bantuan untuk memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Dosen/Ahli yang sudah memberikan validasi (*expert judgement*) terhadap instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Bapak/Ibu penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi.
9. Teman-teman kontrakan makjossaaa (Septian, Tegar, Bagus, Pogba), kontrakan berkah (Fiky, Yopi, Rafli) dan keluarga besar PJKR B 2019 yang sudah memberikan do'a, dukungan dan memberikan motivasi kepada saya selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
10. Teman-teman seperjuangan HIMA PJKR 2020 dan 2021, Arunawasena (BEM FIK) 2022, KMB Yogyakarta Banjarnegara 2020-2023, dan Ormawa, Ormada, Kepanitiaan lain yang selalu memberikan semangat dan dukungan berjuang selama perkuliahan hingga terselesainya Tugas Akhir Skripsi
11. Peserta ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Banjarnegara 2023 yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
12. Seluruh teman-teman yang telah membantu, memberikan dukungan dan meluangkan waktu selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
13. Seluruh pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan ridho dari Allah SWT. Harapannya Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat yang mampu memperluas wawasan bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Maret 2023  
Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'N' followed by 'H' and 'A' in a cursive script, with a long horizontal stroke extending to the right.

Nurul Huda Abdullah  
NIM. 19601241067

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	12
2. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	28
3. Hakikat Akurasi/Ketepatan <i>Passing</i> Bawah.....	33
4. Hakikat Latihan .....	35
5. Model Latihan Akurasi <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli .....	44
6. Kesalahan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	52
7. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 2 Banjarnegara .....	53
8. Karakteristik Peserta Didik MAN 2 Banjarnegara.....	57
B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	59
C. Kerangka Berfikir.....	62
D. Hipotesis penelitian.....	65
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>66</b>
A. Jenis atau Desain Penelitian .....	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	68
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	68
D. Definisi Operasional Variabel.....	70
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	73
F. Validitas dan Realiabilitas Instrumen .....	78
G. Teknik Analisis Data.....	79
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>81</b>
A. Hasil Penelitian .....	81
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	81



2. Hasil Uji Prasyarat.....	85
3. Hasil Uji Hipotesis .....	87
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	92
C. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	96
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>98</b>
A. Simpulan .....	98
B. Implikasi Penelitian.....	99
C. Saran.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Rancangan Penelitian M-S.....	67
Tabel 2. Norma Penilaian Passing Bawah dari Brumbach .....	77
Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Ball Feeling Training.....	81
Tabel 4. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Ball Feeling Training .....	82
Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan Berpasangan.....	83
Tabel 6. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan Berpasangan .....	84
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas .....	85
Tabel 8. Uji Homogenitas .....	86
Tabel 9. Hasil Uji Paired Sample T Test.....	88
Tabel 10. Paired Sampel Statistik .....	89
Tabel 11. Hasil Uji Independent Sample T Test.....	91
Tabel 12. Grup Statistik .....	91

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Voli .....	15
Gambar 2. Net Bola Voli .....	16
Gambar 3. Antena .....	17
Gambar 4. Bola Voli .....	18
Gambar 5. Sikap Tangan untuk Passing Bawah .....	29
Gambar 6. Sikap Perkenaan Passing Bawah.....	30
Gambar 7. Kerangka Berfikir.....	64
Gambar 8. Sasaran Passing Bawah dari Brumbach .....	76
Gambar 9. Diagram Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Ball Feeling Training	82
Gambar 10. Diagram Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Latihan Berpasangan	84

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Kartu Bimbingan .....	108
Lampiran 2. Surat Permohonan Expert Judgement.....	109
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Tugas Akhir Skripsi .....	111
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	113
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	118
Lampiran 7. Program Latihan .....	119
Lampiran 8. Biodata Sampel Penelitian.....	128
Lampiran 9. Data Hasil Pretest .....	129
Lampiran 10. Ordinal Pairing .....	130
Lampiran 11. Data Hasil Posttest.....	132
Lampiran 12. Deskriptif Statistik .....	134
Lampiran 13. Uji Normalitas .....	137
Lampiran 14. Uji Homogenitas.....	140
Lampiran 15. Uji Paired Sample T Test.....	142
Lampiran 16. Uji Independent Sample T Test .....	143
Lampiran 17. Daftar Hadir Pretest .....	144
Lampiran 18. Daftar Hadir Treatment Kelompok Ball Feeling Training .....	145
Lampiran 19. Daftar Hadir Treatment Kelompok Latihan Berpasangan.....	146
Lampiran 20. Daftar Hadir Posttest .....	147
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian .....	148

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia yang di dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan yang modern saat ini. Olahraga menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi kebutuhan yang sangat mendasar dalam hidup baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga tubuh agar tetap sehat. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Giriwijoyo, 2013: 18).

Pria, wanita, muda, tua, maupun anak-anak mempunyai hak untuk melakukan olahraga yang dapat disesuaikan dengan kondisi tubuhnya. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin sehingga terbentuk manusia yang berkualitas. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan BAB 1, Pasal 1, disebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Berbagai jenis olahraga dapat dilakukan seperti jalan kaki, jogging, lari, voli, basket, bulutangkis, futsal, sepakbola, dan masih banyak lagi.

Salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang dan sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga bola voli. Hal ini dikarenakan peralatan yang digunakan dalam olahraga bola voli cukup sederhana dan dipandang tidak sulit untuk dicari ataupun didapatkan dengan harga yang mahal seperti cabang olahraga yang lainnya. Ketersediaan bola, net, dan lapangan saja dirasa sudah cukup untuk memainkan permainan bola voli. Bahkan pada saat memainkan permainan bola voli tidak pada kompetisi resmi, biasanya orang-orang tidak menggunakan alas kaki atau sepatu, bermain menggunakan bola plastik ketika tidak ada bola voli yang standar Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Lapangan permainan bola voli juga relatif tidak memerlukan tempat yang luas sehingga dapat berkembang di daerah seperti perkotaan maupun daerah dataran tinggi yang sulit menemukan kontur tanah rata yang luas.

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan di lapangan dan net sebagai pemisahannya. Olahraga beregu dalam pelaksanaannya sangat dibutuhkan kerjasama tim dan saling mendukung agar menjadi regu yang solid dan kuat. Sangat diperlukan penguasaan teknik dasar olahraga permainan bola voli secara *individual* bagi seorang pemain bola voli sebagai salah satu upaya untuk membentuk regu yang solid dan kuat. Prinsip olahraga bola voli yaitu memainkan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan metode *passing* yang diakhiri dengan pukulan *smash* pada regu lawan. Sebagian keterampilan dasar yang diperlukan dalam permainan bola voli diantaranya *smash*, *servis*, *passing*, serta *blocking* (Hidayatullah, 2017: 4).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa teknik dasar olahraga permainan voli terdiri dari *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. Ke empat teknik dasar tersebut, *passing* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dan utama dalam olahraga bola voli. Selain *servis*, bagi pemula *passing* adalah hal mendasar yang merupakan sikap untuk menerima bola yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli baik dalam posisi menyerang maupun bertahan. Kemampuan seseorang untuk melakukan *passing* sangat diperlukan, karena dengan melakukan *passing* yang baik sebuah tim bisa menyerang lawan dengan baik, yang pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan (Somantri, 2009: 26). Pendapat lain menurut Ramadhan (2015: 14), *passing* merupakan modalitas utama dalam membangun serangan karena *passing* merupakan dasar teknik untuk bertahan serta membangun serangan.

Terdapat dua jenis *passing*, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan hal yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Teknik *passing* bawah dapat digunakan untuk bertahan dalam menerima *servis*, *smash*, pantulan *block* ataupun net dari lawan. Selain itu, *passing* bawah juga merupakan hal yang sangat penting dalam proses menyusun serangan untuk menghasilkan angka (Murti, 2015: 3). Sedangkan menurut Rahmani (2014: 115) *passing* merupakan memukul bola dari arah bawah, dengan sesi gerakan diawali dari posisi badan yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, serta posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan bisa disesuaikan dengan kebutuhan.



Selain menjadi olahraga yang banyak digemari dan menjadi salah satu *trend* di kalangan masyarakat, permainan bola voli juga merupakan salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Rosdiani, 2015: 1).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Suherman (2000: 23) dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan gerak, (3) Perkembangan mental dan, (4) Perkembangan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani peserta didik, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak peserta didik.

Pendidikan jasmani sering disebut dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Materi permainan bola voli yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK meliputi hakikat bola voli, aturan, hingga cara memainkan olahraga bola voli.

Peserta didik yang ingin memperdalam tentang cara bermain olahraga permainan bola voli tidak hanya melalui pembelajaran PJOK saja, karena waktu untuk mempelajari olahraga permainan bola voli dalam pembelajaran PJOK sangatlah terbatas. Ada beberapa sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Prihatin (2011: 164) mengungkapkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli dapat dimanfaatkan oleh peserta didik untuk lebih memperdalam lagi tentang olahraga bola voli, selain itu peserta didik juga dapat menyalurkan bakat dan minatnya dalam olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Sering terjadi kesalahan pada saat melakukan *passing* bawah dalam olahraga permainan bola voli yang dilakukan oleh pemain karena berbagai faktor, diantaranya kurangnya konsentrasi, *nerveous*, dan kurangnya keterampilan teknik dasar sehingga pada saat menerima bola terdapat beberapa kesalahan posisi tangan, sudut tangan, dan posisi lutut, kemampuan merasakan bola (*feel the ball*), *akurasi* pemberian bola kepada toser dan teman satu tim yang kurang terarah, sehingga latihan *passing* bawah dalam ekstrakurikuler olahraga bola voli sangat penting untuk dijadikan pondasi yang kuat agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan *akurasi* yang tepat untuk bertahan dan membangun serangan dengan baik.

Salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yaitu MAN 2 Banjarnegara yang berlokasi di Jl. Letjend Suprpto No.95A, Wangon, Kec. Banjarnegara, Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah 53418. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara sudah berjalan cukup lama.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat latihan dan beberapa pertandingan yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler MAN 2 Banjarnegara seperti Kejuaraan Kabupaten (Kejurkab), Hari Ulang Tahun (Harlah) UIN Saizu, Piala Rektor UMP, peserta ekstrakurikuler mempunyai akurasi *passing* bawah permainan bola voli yang berbeda-beda dan belum maksimal. Selain itu, pada saat melakukan *passing* bawah kebanyakan peserta ekstrakurikuler tidak tepat dalam perkenaan bola di tangan, maka dari itu banyak bola yang terlepas dan menyebabkan bola tidak terarah karena tidak tepat dalam perkenaan bola di tangan. Tidak maksimalnya peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bawah bukanlah satu-satunya penyebab kurangnya akurasi *passing* bawah, tetapi ada beberapa penyebab yang lain yaitu: (1) ketepatan *passing* bawah yang masih kurang, (2) kurangnya *drill* pada teknik dasar *passing* bawah, (3) kemampuan mengontrol sentuhan dengan bola belum baik. Kondisi yang demikian menuntut seorang pelatih harus mampu mengevaluasi dari faktor tersebut, begitu juga peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kemudian dilanjutkan dengan observasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dalam kegiatan

ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara, sarana dan prasarana latihan ekstrakurikuler cukup baik, terdapat 2 buah lapangan yang berada di Gedung sekolah, 60 bola dengan kondisi yang baik, dan juga 4 buah net dengan kondisi yang baik. Beberapa hal yang menjadi kendala yaitu bentuk pemberian metode latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli yang dirasa masih kurang bervariasi, karena pelatih lebih menekankan pada teknik atau strategi permainan. Pemanasan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli dibebaskan kepada peserta ekstrakurikuler untuk melakukannya sendiri tanpa ada metode latihan dari pelatih. Metode latihan yang menarik dan tidak membosankan untuk gerak *passing* bawah pada permainan bola voli meskipun digunakan pada saat pemanasan sebelum memasuki latihan inti atau latihan teknik dan strategi yang lain, serta suasana yang menyenangkan yang tercipta diawal latihan diharapkan mampu membuat peserta ekstrakurikuler bersemangat dan termotivasi untuk mengikuti latihan ekstrakurikuler sampai selesai. Oleh karena itu, perlu adanya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *passing* bawah permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara.

Metode *ball feeling training* dan latihan berpasangan dirasa cocok sebagai variasi metode latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli. *Ball feeling* merupakan sebuah perasaan seseorang terhadap bola, seseorang yang mempunyai *ball feeling* yang baik akan mampu menggerakkan bola dengan baik. *Ball feeling training* adalah suatu metode latihan pengenalan bola ke bagian tubuh, dalam hal ini pengenalan bola voli ke bagian tubuh (tangan) sebagai

bentuk awal latihan *passing* bawah pada permainan bola voli. Bentuk *ball feeling training* yaitu latihan *passing* bawah dapat disajikan dalam bentuk *passing* bawah secara mandiri yang diawali dengan lemparan bola ke atas kemudian dilanjutkan dengan *passing* di tempat yang telah ditentukan, berpindah dari tempat satu ke tempat lainnya, dan juga *passing* bawah dengan cara berjalan sesuai dengan jarak dan waktu dan program latihan yang ditentukan. Keuntungan dari *ball feeling training* adalah mudah menggerakkan bola sesuai dengan yang diinginkan karena tidak bergantung pada teman dan mudah untuk mengukut tinggi rendahnya bola sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan kelemahannya yaitu apabila pada saat melakukan *passing* perkenan bola di tangan tidak tepat sehingga menyebabkan bola memantul ke arah yang sulit dijangkau dan mengakibatkan latihan tidak efektif.

Latihan berpasangan merupakan sebuah latihan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara berpasangan atau berhadapan yang diawali lemparan pertama kemudian melakukan *passing* ke temannya. *Passing* berpasangan dapat dikombinasikan seperti *passing* di tempat, berjalan ke samping, dan *passing* melewati atas net sesuai dengan program yang ditentukan. Keuntungan dari latihan berpasangan adalah menggerakkan bola ke teman, dengan itu dapat memahami karakteristik bola seperti apa yang dapat diterima dan dijangkau oleh temannya. Kelemahannya yaitu apabila mendapatkan pasangan yang jelek akan menyebabkan latihan ini kurang efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh *Ball Feeling Training* dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2

Banjarnegara” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli guna memberikan informasi metode variasi latihan akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kemampuan akurasi *passing* bawah permainan bola voli yang masih perlu ditingkatkan.
2. Kurangnya variasi metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *passing* bawah permainan bola voli.
3. Kemampuan mengontrol sentuhan dengan bola yang kurang baik.
4. Belum diketahuinya pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran yang berbeda-beda, perlu adanya batasan-batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas, maka permasalahan akan dibatasi pada pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: “Adakah Pengaruh *Ball Feeling Training* dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui ada tidaknya pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara, diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis:
  - a. Diharapkan dapat menambah kajian-kajian ilmiah pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara, serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian pada cabang olahraga bola voli.
  - b. Diharapkan dapat dijadikan masukan, evaluasi, dan acuan atau bahan referensi bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara dan masyarakat



umum terhadap metode latihan kepada peserta didik/anak sebagai salah satu upaya menghasilkan talenta-talenta muda dalam cabang olahraga bola voli.

- c. Diharapkan dapat menjadi landasan teori untuk mengukur akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli.
- d. Diharapkan hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dapat sebagai patokan untuk mengukur akurasi *passing* bawah permainan bola voli.

## 2. Manfaat Praktis:

- a. Diharapkan bagi pelatih ekstrakurikuler olahraga bola voli dapat dijadikan sebagai landasan modifikasi bentuk pengukuran akurasi *passing* bawah permainan bola voli, serta menambah informasi tentang metode-metode latihan dengan variasi dan porsi yang tepat.
- b. Diharapkan bagi peserta didik dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah permainan bola voli dan berlatih secara mandiri sesuai dengan metode latihan yang ada.
- c. Diharapkan bagi peneliti dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi cabang olahraga bola voli.
- d. Diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan apabila diadakan bentuk penelitian yang sama.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

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

##### **1. Hakikat Permainan Bola Voli**

###### **a. Pengertian Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli sudah sangat familiar dan digemari dikalangan masyarakat Indonesia. Karim & Ikardany (2021: 107) mengemukakan pendapat bahwa olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan disenangi dikalangan anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Popularitas permainan bola voli tersebut merupakan hal yang wajar karena dalam bermain diperlukan berbagai adegan gerakan dan teknik keterampilan yang tinggi untuk dapat melakukannya dengan baik.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) (2004: 1) menjelaskan bahwa permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Melalui pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah olahraga

permainan yang terdiri atas dua regu berlawanan dengan diawali memukul bola melewati net sebagai pembatas antara kedua regu, setiap regu berhak mem-volley (memantulkan) bola sebanyak tiga pantulan untuk mengembalikan bola dan mendapatkan angka.

Menurut Yusmar (2017: 143-152), bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa setiap regu memiliki enam orang pemain. Selain itu, ada permainan bola voli pantai yang terdiri dari dua orang pemain.

Olahraga permainan bola voli sangat ditentukan oleh penguasaan taktik, teknik dan kerjasama tim serta kondisi fisik pemain. Lebih lanjut dijelaskan oleh Yusmar (2017: 144), bahwa permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volley atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna. Pharswan (2015: 3) menyatakan bahwa:

*“Volleyball is the game played by two team each having six players on a 9 mt square court, the two court separated by the net (height 2.43mt for men and 2.24mt for women). Three are called front row player and three are called back row players”.*

Artinya, bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing memiliki enam pemain di lapangan seluas 9 x 18 meter yang

dipisahkan oleh net (tinggi 2,43 m untuk pria dan 2,24 m untuk wanita). Tiga disebut pemain barisan depan dan tiga disebut pemain barisan belakang.

Permainan bola voli tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena membutuhkan koordinasi dan keselerasan gerak tubuh. Seperti pendapat yang menyatakan bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Ahmadi, 2007: 20)

#### **b. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Bola Voli**

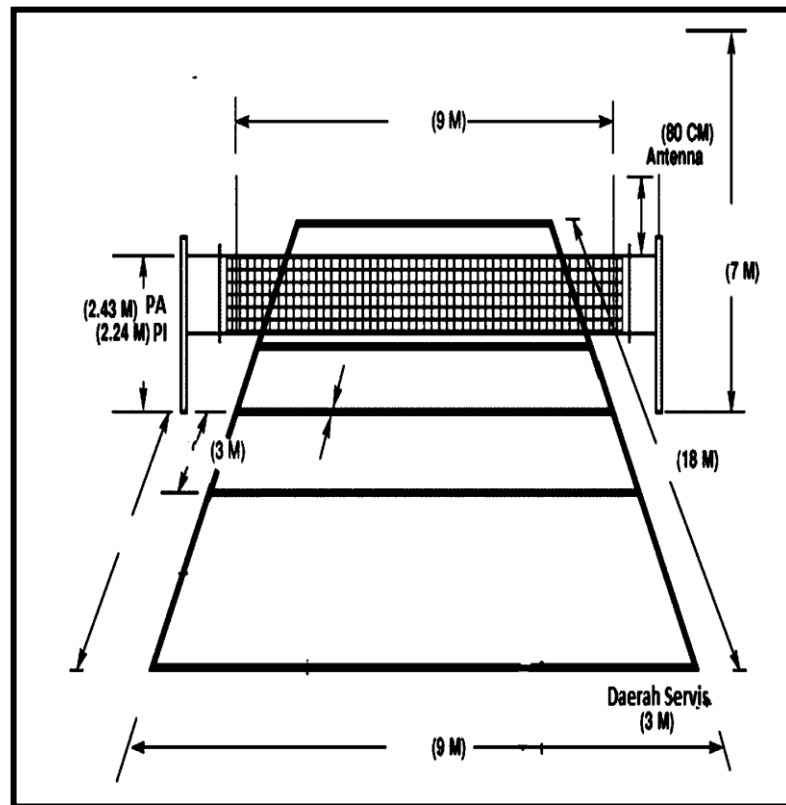
Fasilitas dan perlengkapan bola voli merupakan hal berwujud barang yang digunakan untuk menunjang terlaksananya proses latihan atau pertandingan bola voli. Fasilitas bola voli terdiri dari : (1) lapangan permainan bola voli, (2) net atau jaring, (3) tiang dan tongkat, dan (4) bola voli. Berikut penjelasan terkait fasilitas dan perlengkapan bola voli:

##### **1) Lapangan**

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang, dengan ukuran lapangan bola voli yang umum adalah lebar 9 m dan panjang 18 m. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tengah tersebut membagi lapangan permainan menjadi dua bagian yang sama, yaitu masing-masing 9 meter persegi (Suhadi & Sujarwo, 2009: 71). Selain itu pada saat pertandingan terdapat area khusus berbentuk kotak pada sudut sejajar bangku pemain. Kotak tersebut digunakan untuk para pemain cadangan

melakukan pemanasan dan bersiap memasuki lapangan (Ahmadi, 2007: 9).

Lapangan bola voli dapat dilihat pada Gambar 1 sebagai berikut.



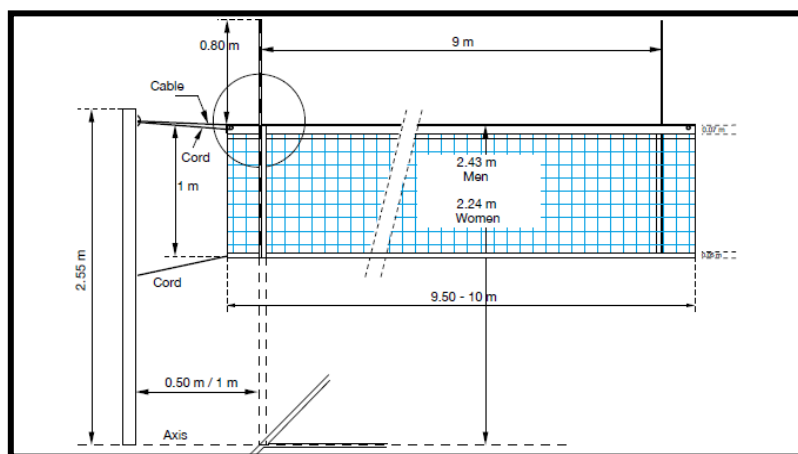
Gambar 1. Lapangan Bola Voli

(Sumber: FIVB, 2013: 63)

## 2) Net atau Jaring

Net/jaring adalah alat yang digunakan untuk membatasi area dalam lapangan bola voli untuk memisahkan antara kedua regu yang berlawanan. Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan. Mata jala dari net berukuran 10 cm persegi dan berwarna hitam. Pada tepian atas net diberi pita horizontal selebar 5 cm. pita tersebut terbuat dari kanvas putih yang dilipat dua dan dijahitkan sepanjang tepias atas net. Di dalam pita tersebut terdapat seutas tali baja yang kuat untuk mengikatkan dan

menegangkan bagian atas net ke tiang. Di tepi bawah net (tanpa pita horizontal) terdapat seutas tali. Tali tersebut dimasukkan ke mata-mata jala untuk mengikatkan dan menegangkan bagian bawah net ke tiang. Dua buah pita putih dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter dipasang pada setiap sisi net. Pita tersebut tegak lurus pada titik potong garis samping dengan garis tengah. Kedua pita samping itu dianggap sebagai bagian net. (Ahmadi, 2007: 17).



Gambar 2. Net Bola Voli

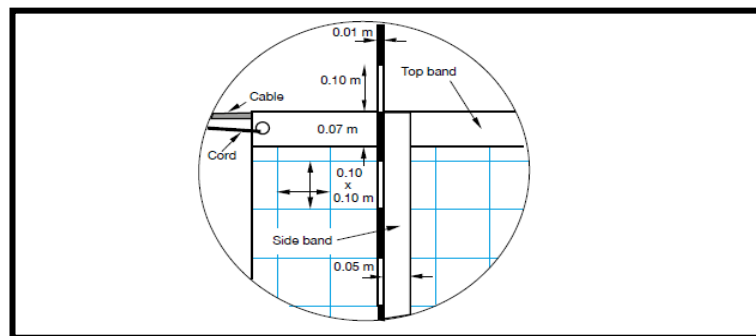
(Sumber: FIVB, 2013: 61)

### 3) Tiang dan Antena

Dalam pertandingan olahraga bola voli nasional maupun internasional, harus ada antena yang menonjol ke atas yang dipasang di atas batas samping (pita putih) jaring/net. Kegunaan dari antena ini untuk batas luar lambungan bola, jika bola melambung di luar atau di atas antena maka dinyatakan keluar. Sebuah antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan dengan arah berlawanan pada sisi net. Dua buah antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan berlawanan dari net. Antena dibuat dari bahan *fiber glass* ukuran panjang 180 cm garis tengah 1 cm. Antena itu harus berwarna kontras.

Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm, bisa berwarna hitam putih, merah putih atau hitam kuning (FIVB, 2013: 61).

Tiang pemancang net harus bulat dan licin dengan ketinggian 2,55 cm, sebaliknya dapat diatur ketinggiannya. Tiang harus didirikan kuat di lantai dengan jarak 0,50 – 1 meter dari setiap garis samping. Dilarang mendirikan tiang dilantai dengan menggunakan tali penegak atau dengan cara lain yang dapat membahayakan (Ahmadi, 2007: 18).



Gambar 3. Antena  
(Sumber: FIVB, 2013: 61)

#### 4) Bola

Bola yang dipergunakan dalam pertandingan resmi harus mempunyai kriteria yang memenuhi syarat dan sesuai dengan standar regulasi yang telah ditetapkan. Bola terbuat dari kulit lunak dan lentur, atau bahan kulit sintetis dan sejenisnya. Penggunaan bahan sintetis, harus mendapat persetujuan/pengesahan dari FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*). Beberapa ketentuan mengenai bola antara lain sebagai berikut : (1) warna seragam dan terang, (2) keliling 165 – 167 cm, (3) berat 200 – 280 gram, dan (4) tekanan udara 0,30 – 0,325 kg/cm<sup>2</sup> atau 294,3 – 318,82 mbar. Keliling, berat, tekanan udara, tipe (bentuk), warna, dan



sebagainya untuk semua bola yang dipergunakan dalam suatu pertandingan harus sesuai dengan ketentuan. Dalam kompetisi internasional yang resmi dipergunakan tiga bola. Selain itu, harus ada enam penjaga bola, empat ditempatkan disetiap sudut daerah bebas dan dua orang dibelakang para wasit. (Ahmadi, 2007: 18).



Gambar 4. Bola Voli

(Sumber: FIVB, 2013)

#### 5) Perlengkapan Pemain

Selain perlengkapan yang digunakan untuk permainan bola voli di atas, seorang pemain bola voli harus mempunyai perlengkapan pribadi. Perlengkapan pribadi tersebut di antaranya seperti sepatu dan *decker*. Perlengkapan pribadi tersebut digunakan untuk mencegah terjadinya cedera saat berlatih maupun saat bertanding dalam bola voli (Candra, 2019: 18).

#### c. Spesialisasi Pemain dan Posisi Pemain Bola Voli Modern

Setiap regu memiliki 6 pemain yang bermain di dalam lapangan. Selaras dengan pendapat dari Suhadi & Sujarwo (2009: 71) "Dalam permainan bola voli setiap tim yang bertanding memiliki 6 pemain inti dan enam pemain cadangan". Dalam perkembangan bola voli modern, setiap pemain memiliki spesialisasi terkait

tugas di lapangan. Suhadi & Sujarwo (2009: 70) menyatakan bahwa “spesialisasi pemain bola voli terdiri atas *tosser*, *spiker*, *libero*, dan *defender*”.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Suhadi & Sujarwo (2009: 70) bahwa “*toser* adalah pemain yang bertugas mengatur jalannya permainan dan memberi umpan kepada *spiker* untuk menghasilkan poin”. Melalui pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tugas utama seorang *tosser* adalah merancang sebuah serangan untuk menghasilkan angka sehingga seorang *toser* dituntut untuk cerdas dalam membagi bola kepada *spiker*.

“*Spiker/smasher* adalah pemain yang bertugas melakukan serangan melalui pukulan keras ke arah lapangan lawan tanpa bisa dibendung atau dikembalikan oleh lawan” (Suhadi & Sujarwo, 2009: 63). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seorang *spiker* menjadi mesin utama dalam sebuah tim untuk melakukan eksekusi sebuah serangan untuk mendapatkan angka melalui pukulan keras yang diarahkan pada daerah permainan tim lawan.

“*Libero* adalah seorang pemain yang bertugas khusus untuk menahan serangan lawan dan melakukan *receive servis*” (Suhadi & Sujarwo, 2009: 70). Melalui pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *libero* menempati posisi khusus pada posisi *defender* yaitu posisi satu, enam, dan lima berbeda dengan pemain yang lainnya karena *libero* tidak melakukan servis dan tidak menempati posisi empat, tiga, dan dua. Pada permainan bola voli modern, seorang *libero* berperan untuk menggantikan seorang pemain yang lemah dalam melakukan pertahanan dan *passing* yaitu menggantikan posisi seorang pemain *quicker* setelah terjadi bola mati untuk tim atau servis berpindah tempat untuk lawan.

Terkait posisi pemain terdiri atas posisi satu sampai posisi enam, letak posisi dalam bola voli urut berputar berlawanan dengan jarum jam, tetapi arah perputaran pemain pada saat pertandingan searah dengan putaran jarum jam (Viera & Fergusson, 2000: 3). Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa urutan posisi pemain bola voli yang standar adalah pemain pada posisi satu dinamakan *server* (yang memulai permainan), pemain pada posisi dua dinamakan *spiker*, pemain pada posisi tiga dinamakan *tosser*, pemain pada posisi empat dinamakan *spiker*, pemain pada posisi lima dinamakan *defender*, dan pemain pada posisi enam yaitu *libero*. Pada permainan bola voli modern, posisi pemain bola voli memiliki banyak variasi posisi guna meningkatkan kualitas dari suatu bentuk penyerangan maupun pertahanan dalam permainan tersebut. Variasi posisi tersebut biasanya terjadi dalam permainan bola voli modern seiring semakin tingginya level permainan.

“Bola voli modern terdapat spesialisasi *spiker*, antara lain; *open spike*, *quicker*, dan *allround*” (Suhadi & Sujarwo, 2009: 63). Lebih lanjut dijelaskan oleh Suhadi & Sujarwo (2009: 63) bahwa: (1) *Open spiker* merupakan seorang pemain yang bertugas menjadi pemukul dengan spesialisasi bola melambung tinggi, ciri khas memiliki *power* kuat dan berada di posisi 4 (empat) pada saat *on play*, (2) *quicker* merupakan seorang pemain yang memiliki spesialisasi pukulan bola pendek, cepat, dan taktis. Biasanya pada saat *on play* berada di posisi 3 (tiga). Seorang *quicker* pada permainan bola voli modern lebih berfungsi sebagai pemecah *block* lawan dalam menyerang serta menjadi *blocking* serangan tangguh, (3) *allround* merupakan pemain yang spesialisasi posisi di posisi 2 (dua). Pemain ini

berfungsi sebagai *blocker* serta membantu *tosser* ketika berada di posisi *defense*. Seorang pemain *allround* juga terkenal dengan pemain yang dapat menguasai tiga jenis *spike* baik untuk bola lambung tinggi, bola pendek cepat, dan bola tanggung. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada permainan bola voli modern spesialisasi spiker terbagi menjadi *open spike*, *quicker*, dan *allround*. *Open spike* merupakan pemain yang diandalkan melalui pukulan-pukulan serangan yang mematikan dan biasanya berada di posisi empat. *Quicker* merupakan pemain dengan *spesialisasi* pukulan pendek dan cepat, biasanya berposisi di posisi tiga. Pemain *quicker* biasanya kuat dalam *blocking*. Sedangkan *allround* merupakan pemain posisi dua yang mempunyai *spesialisasi* istimewa karena diharuskan mempunyai kemampuan untuk melakukan *open spike*, *quicker*, bahkan juga menjadi seorang *setter* ketika *setter* melakukan *defense*.

Ditambahkan Suhadi & Sujarwo (2009: 67) “bahwa selain *spiker* terdapat pula seorang *defender*”. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *defender* merupakan pemain yang pintar dalam bertahan baik menerima serangan maupun menerima servis dari lawan. Biasanya dimasukkan berdampingan dengan *libero* untuk memperkuat pertahanan dan menyusun sebuah serangan dari *receive* (penerimaan servis).

#### **d. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Diperlukan adanya penguasaan teknik dasar bagi seorang yang akan bermain bola voli demi tercapainya permainan bola voli yang baik. Beutelstahl (2008: 9) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu

dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Melalui pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik.

Mikail & Suharjana (2019: 18) mengemukakan pendapat bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar menentukan kemahiran seseorang dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Oleh karena itu, seorang olahragawan harus mampu menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Menurut Muhajir, (2014: 17) tehnik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Ahmadi (2007: 20), menyatakan “teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”.

#### 1) *Service*

Servis adalah sentuhan pertama atau pukulan dengan bola yang dilakukan oleh pemain sebagai awal dari mulainya permainan bola voli. Selaras dengan pendapat dari Mukholid (2007; 24) mengemukakan Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali kedaerah lawan sebagai tanda suatu permainan. Servis sering dianggap hanya sebagai pukulan awal yang untuk memulai pertandingan, akan tetapi seiring dengan perkembangannya servis

berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan awal terhadap lawan untuk mendapatkan angka.

Servis yang baik akan berpengaruh pada jalannya pertandingan permainan bola voli. Dengan demikian, pelatih dalam membina dan membentuk sebuah tim pasti melatih pemainnya untuk dapat menguasai teknik servis yang baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan angka dari serangan pertama. Reynaud (2011: 27) menyatakan ada beberapa jenis servis dalam permainan Bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin* (*jumping topspin service*). Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis servis yaitu servis bawah dan servis atas. Dalam permainan bola voli modern, servis berkembang menjadi banyak jenisnya yaitu servis bawah tangan bawah, servis bawah tangan menyamping, servis atas mengambang, servis atas melompat dan lainnya. Mohammadi & Malek (2012: 206) menyatakan bahwa:

*“A server in a volleyball game stands behind the inline and hit the ball, in an attempt to drive it into the opponent’s court. Basically, the server objective is to make the ball landed inside the court; Further it would be more desirable if the ball’s direction, speed and acceleration to be arranged, so that the receiver faces difficulty in handling the ball properly”*

Artinya, server atau pemain yang melakukan servis dalam permainan bola voli berdiri di belakang garis pada saat memukul bola, dalam upaya untuk mengarahkannya atau menyeberangkan ke lapangan lawan dan mendarat di dalam lapangan lawan. Akan lebih baik jika pada saat melakukan servis memperhatikan arah, kecepatan dan percepatan bola diatur, sehingga penerima servis atau pihak lawan kesulitan dalam menerima bola dengan baik. Melalui pendapat ahli di atas

dapat disimpulkan bahwa teknik servis merupakan hal yang sangat penting dalam bermain bola voli, karena dengan teknis servis yang baik akan menentukan jalannya pertandingan dan menghasilkan sesuai apa yang diinginkan, membuat lawan akan sulit menerima bola, bahkan untuk menghasilkan angka. Seema & Saini (2014: 35) berpendapat bahwa:

*“argued that service is not a matter of merely putting the ball into play. A well developed service technique puts the opposing team on the defensive. Accurate placement, unpredictable movement and high velocity of the ball or a combination of these factors are crucial elements for an effective service”.*

Artinya bahwa servis tidak sekedar memasukkan bola ke dalam permainan. Akan tetapi, dengan teknik yang baik mampu menempatkan tim lawan dalam posisi bertahan. Penempatan yang akurat, gerakan yang tidak dapat diprediksi dan kecepatan bola yang tinggi atau kombinasinya merupakan elemen penting untuk servis yang efektif.

Melalui pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan melakukan servis adalah semaksimal mungkin untuk mengarahkan dan menjatuhkan bola pada daerah lawan yang kosong, lemah, dan tidak terjangkau sehingga tidak dapat diterima oleh tim lawan. Atau, mengarahkan dan menjatuhkan bola dengan keras dan kecepatan tinggi, sehingga tim lawan tidak bisa menerima dan mengendalikan dengan baik dan diharapkan bola itu melenceng atau keluar setelah tersentuh pemain lawan. Untuk hasil yang maksimal dari servis, seorang pemain yang melakukan servis tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan bola sehingga tim lawan kesulitan untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola. Ketika tim lawan kesulitan untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola, maka kemungkinan untuk menghasilkan angka sangat besar. Bola yang diservis

dan mendarat secara langsung di daerah lawan (tanpa menyentuh pemain lawan) disebut dengan “*ace*”. Sebutan tersebut juga berlaku untuk servis yang keluar lapangan tetapi terlebih dahulu menyentuh salah seorang pemain dari tim lawan.

## 2) *Passing*

*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya (Mukholid, 2007). Reynaud (2011: 81) “*passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan”. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan teknik dasar permainan bola voli untuk menerima bola dari lawan baik dari serangan maupun dari servis kemudian dipantulkan ke rekan timnya untuk membangun sebuah serangan.

Mikanda (2014: 81) menyatakan teknik dasar *passing* terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Teknik *passing* atas adalah memukul bola dengan menggerakkan tangan ke atas. Sedangkan *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk dan posisi kedua tangan dirapatkan. Melalui pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua jenis *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah memantulkan bola di atas kepala dengan menggerakkan tangan ke atas, sedangkan *passing* bawah adalah memantulkan bola dari arah bawah.



### 3) *Smash*

Salah satu cara mendapatkan angka adalah dengan melakukan serangan melalui *smash* keras yang akurat ke daerah pertahanan lawan. Reynaud (2011: 44) menyatakan “serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*”. Lebih lanjut dijelaskan oleh Pranatahadi (2009: 31) menyatakan bahwa *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan keras atau *smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Sebagian besar pemain voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin. Mondal & Bhowmick (2013: 1) berpendapat bahwa:

*“The volleyball spike is one of the most important offensive weapons in the competition and the most frequently used technique to obtain a point. The athlete is expected to jump and hit a ball with maximum force and accuracy at the approximate peak of the jump. Indicated that the volleyball jump spike can be divided into the following six phases: approach; plant; takeoff; flight; the hitting action; and landing and recovery”.*

Artinya, smash bola voli adalah salah satu senjata dalam penyerangan yang terpenting dalam kompetisi dan teknik yang paling sering digunakan untuk mendapatkan angka. Seorang pemain diharapkan untuk melompat dan memukul bola dengan kekuatan dan akurasi maksimum pada lompatan maksimum. Ditunjukkan bahwa melompat dalam *smash* bola voli dapat dibagi ke dalam enam fase pendekatan, menanam, lepas landas, penerbangan, memukul orang tindakan, mendarat, dan pemulihan.

#### 4) *Blocking*

Reynaud (2011: 69) menyatakan *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Lebih lanjut dijelaskan oleh Mukholid (2007) *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. *Block* dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (kekiri dan kekanan saat tangan melakukan *block*) atau tangan pasif, artinya pemain hanya menjulurkan tangan keatas tanpa digerakkan. *Block* bisa dilakukan dengan satu, dua, atau tiga orang pemain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan.

Mikanda (2014: 116) menyatakan bahwa “teknik *blocking* dikenal dengan teknik membendung bola”. Teknik *blocking* bertujuan untuk menghalau bola di dekat net sebelum bola tersebut jatuh ke daerah serang. Teknik *blocking* digunakan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *blocking* merupakan teknik membendung bola dari lawan sebelum menyeberang ke daerah pertahanan sendiri. Seiring perkembangan voli

modern, *blocking* sering dijadikan sebuah serangan balik yang mematikan untuk lawan.

## **2. Hakikat *Passing* Bawah Permainan Bola Voli**

### **a. Pengertian *Passing* Bawah Permainan Bola Voli**

Fanani (2020: 112) berpendapat bahwa *passing* bola voli adalah tindakan yang dilakukan untuk mengawali atau memulai suatu permainan olahraga bola voli. Selaras dengan pendapat yang menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Ahmadi, 2007: 22). Lebih lanjut dijelaskan oleh Faozi, dkk. (2019: 54) *passing* bawah bola voli merupakan teknik pada permainan bola voli yang mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah gerakan yang dilakukan untuk menerima bola dari servis maupun serangan tim lawan menggunakan tangan dari bawah sebagai langkah awal untuk memantulkan bola ke rekan satu tim dalam membangun serangan demi menghasilkan sebuah angka.

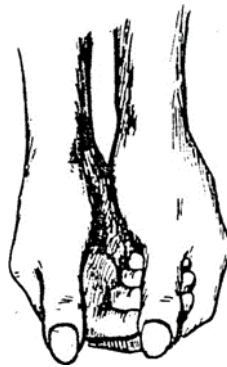
Kegunaan teknik *passing* bawah menurut Ahmadi (2007: 23) antara lain yaitu:

- (1) untuk penerimaan bola servis, (2) untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, (3) untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) untuk menyelamatkan bola kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan, (5) untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

*Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Cara pelaksanaannya sebagai berikut:

a. Sikap persiapan

Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan  $\pm 45^\circ$ ). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat (Winarno, et al., 2013: 77).



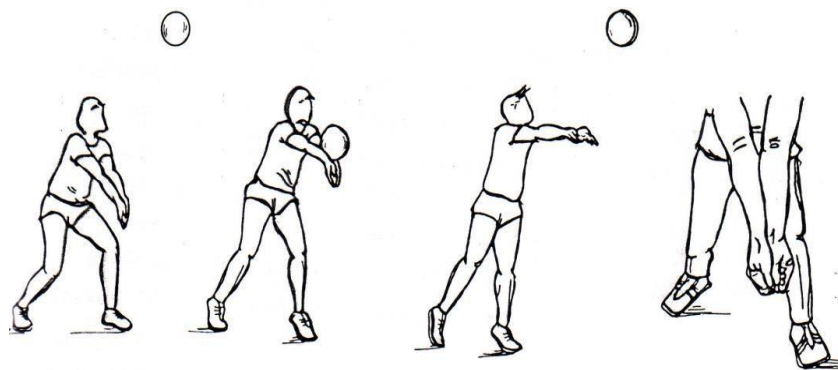
Gambar 5. Sikap Tangan untuk *Passing* Bawah

(Winarno, et al., 2013: 78)

b. Sikap perkenaan

Perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan dan tangan kiri sudah saling berpegangan. Antara

badan dengan kedua lengan membentuk sudut  $\pm 45^\circ$  agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain yang lain. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan  $\pm 90^\circ$  (sudut datang= sudut pantul). Apabila sudut datangnya bola tidak  $\pm 90^\circ$  maka sudut pantul yang diperoleh juga tidak dapat mencapai  $\pm 90^\circ$ , sehingga bola akan memantul kearah yang lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan (Winarno, et al., 2013: 77-78).



Gambar 6. Sikap Perkenaan *Passing Bawah*

(Winarno, et al., 2013: 79)

c. Sikap akhir:

Setelah bola dipassing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Bersiap dan fokus pada permainan di lapangan.

Lanjutan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata) dengan bahu. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan keberadaan bola (datangnya bola) oleh pemain pada saat akan melakukan *passing bawah*:

- 1) Apabila bola datang setinggi dada atau bahu, maka segera mundur secukupnya sehingga bola diperkirakan akan jatuh di depan badan setinggi sekitar pinggul dan perut.
- 2) Apabila bola datang setinggi dada dan pinggul, maka pemain tidak perlu bergerak ke depan maupun ke belakang, yang penting pemain tersebut harus pandai membaca datangnya bola, sehingga dapat menyesuaikan posisi jarak jangkauan sebaik-baiknya.
- 3) Apabila bola datang setinggi lutut ke bawah, maka pemain tersebut harus cepat menyesuaikan diri dengan bergerak ke depan sehingga sebelum bola turun bola tetap dapat di passing dengan perkenaan bola pada tangan diantara pergelangan tangan dan siku.

Pengaturan langkah maju dan mundur, serta merendahkan dan meninggikan badan diperlukan dengan tujuan untuk menyesuaikan diri dengan datangnya bola, sehingga bola akan mengenai bagian lengan yang lebar dan memperoleh pantulan bola yang sempurna (Winarno, et al., 2013: 78-79). Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa langkah maju atau mundur disesuaikan dengan kedatangan bola yang diselaraskan dengan posisi tubuh sebelum melakukan *passing* bawah.

*Passing* bawah juga terdapat dua jenis, yaitu *passing* menggunakan dua tangan dan *passing* menggunakan satu tangan. Selaras dengan pendapat dari Limbong (2020: 76-83) *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua bagian lengan bawah. Lebih lanjut dijelaskan menurut Ahmadi (2007: 24) memainkan bola dengan teknik *passing* bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang

mana posisi bola tidak memungkinkan untuk di *passing* dengan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan. Berikut akan dikemukakan beberapa teknik *passing* bawah dengan satu tangan:

1) *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping.

Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik *passing* bawah dengan satu tangan kesamping adalah: a) sikap menunggu dengan lutut ditekuk, b) kaki dilangkahkan melebar kearah samping, c) bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah, tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, d) kemudian berguling kesamping dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, bahu.

2) *Passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan.

Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan *diving* karena bola akan jatuh jauh didepan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan *passing* bawah biasa. Urutan gerakan *passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan adalah sebagai berikut : a) meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, b) menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan punggung tangan ke atas, c) menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, d) tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas (Ahmadi, 2007: 24). Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa melakukan *passing* bawah menggunakan satu tangan dipergunakan pada saat bola sulit untuk dijangkau menggunakan dua tangan.

### **3. Hakikat Akurasi/Ketepatan *Passing* Bawah**

Menurut Candra (2018: 6) Akurasi adalah “usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan”. Sedangkan menurut Palmizal (2011: 143), untuk mengarahkan objek dengan tujuan diinginkan dibutuhkan akurasi yang merupakan kemampuan gerak yang tepat. Diperjelas lagi oleh Suharno (2009: 35), akurasi adalah keterampilan untuk menggerakkan suatu objek agar tepat saran, sehingga tujuannya tercapai dengan baik. Melalui pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa akurasi merupakan suatu proses untuk menggerakkan objek ke arah tujuan sesuai dengan yang telah di kehendaki.

Anam (2013: 79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Pendapat lain menurut Budiwanto (2012: 9), ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Selanjutnya Budiwanto (2013: 43) menjelaskan “ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Melalui pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam konteks olahraga bola voli akurasi merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk menggerakkan bola secara memantul ke arah rekan satu tim yang mudah di terima oleh rekan setimnya. Biasanya dalam konteks olahraga bola voli, *passing* bawah digunakan pada saat menerima serangan dan servis dari lawan kemudian diarahkan ke *tosser* untuk membangun serangan dan menghasilkan angka.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi, lebih lanjut dijelaskan oleh Sukadiyanto (2011: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi



ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Suharno (2009: 32) juga menjelaskan hal yang mempengaruhi ketepatan adalah:

- 1) Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi,
- 2) Besar dan kecilnya sasaran,
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf,
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran,
- 5) Penguasaan teknik yang benar,
- 6) Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan,
- 7) *Feeling* anak latih dan ketelitian,
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Untuk melatih akurasi/ketepatan *passing* bawah permainan bola voli tentunya diperlukan adanya cara-cara untuk mengembangkan akurasi tersebut agar menghasilkan akurasi yang baik. Menurut Suharno (2009:32) Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak,
- 2) Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak(ketenangan),
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan,
- 4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Kemudian Suharno (2009:32) menjelaskan cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis,
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak,
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat,
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih,
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa faktor yang menentukan akurasi atau ketepatan *passing* bawah permainan bola voli yaitu berasal dari internal

dan eksternal. Faktor internal antara lain keterampilan, perasaan, kemampuan mengatasi gerak. Sedangkan faktor eksternal antara lain yaitu tingkat kesulitan dan mental bertanding. Faktor tersebut dapat dilatih dengan metode program latihan yang variasi, berkelanjutan, waktu dan frekuensi latihan yang bertahap, latihan bertanding serta adanya penilaian di saat latihan maupun pertandingan.

#### **4. Hakikat Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Syafruddin (2011: 29) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan–keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang–ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi. Proses tersebut mulai dari tahap perolehan/penemuan, tahap penghalusan, penstabilan, dan tahap penerapan keterampilan motorik secara bervariasi. Lebih lanjut dijelaskan yang menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang semakin hari jumlah beban latihannya semakin bertambah (Giriwijoyo, dkk., 2005: 16). Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa latihan merupakan sebuah proses yang sistematis yang dilakukan berulang kali dan bertambah dsetiap prosesnya.

Menurut Irianto (2004: 16) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Sedangkan menurut Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya

dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa latihan adalah proses untuk mengembangkan kemampuan baik dari keterampilan motorik maupun psikologis secara teratur, terarah, meningkat, dan berulang kali.

Menurut Pekik (2002: 8) ilmu pelatihan adalah ilmu terapan yang mempelajari masalah masalah atlet, pelatih, proses berlatih melatih, pertandingan, evaluasi hasil latihan dalam rangka mencapai suatu prestasi maksimal, atau suatu ilmu yang mempelajari teori dan metodologi latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa ilmu pelatihan dalam melatih harus mampu mempelajari masalah atlet, proses berlatih, analisa pertandingan dan evaluasi setiap latihan untuk menghasilkan pencapaian yang maksimal. Ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2011: 7) antara lain:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

#### **b. Prinsip – Prinsip Latihan**

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena

akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atlet yang mengetahui prinsip-prinsip latihan menjadikan mereka paham tentang tujuan-tujuan latihan yang dilakukan.

Reilly (2007: 2) menyatakan “*abasic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*”.

Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa. Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi:

“prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.”

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

#### 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan, pada suatu waktu beban latihan harus lebih berat dari latihan sebelumnya. Menurut Budiwanto (2013: 17) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk

tingkat kemampuan yang tinggi. Lebih lagi ditegaskan oleh Budiwanto (2013: 17) bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat, dan frekuensi.

## 2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialis adalah kekhususan latihan yang disesuaikan dengan kondisi atlet, kebutuhan cabang olahraga, dan tujuan latihan. Budiwanto (2013: 18), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan.

## 3) Prinsip Individual (*Perorangan*)

Budiwanto (2013: 20) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Konsep latihan harus disesuaikan dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

## 4) Prinsip Variasi

Budiwanto (2013: 23), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Budiwanto (2013: 23) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Dengan adanya latihan yang bervariasi diharapkan atlet tidak merasa bosan dan dapat melakukan latihan dengan baik.

#### 5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah beban latihan secara bertahap, baik waktu maupun intensitasnya. Budiwanto (2013: 24) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Budiwanto (2013: 24) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar.

#### 6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Budiwanto (2013: 26) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Dalam prinsip ini peran pelatih sangat dibutuhkan, atlet harus merasa bahwa pelatihnya berperan dalam membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

#### 7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Budiwanto (2013: 27) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral berpengaruh pada sistem koordinasi tubuh yang saling berhubungan satu sama lain demi tercapainya sebuah tujuan latihan.

#### 8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Prinsip pulih asal sangat penting untuk atlet dalam latihan, karena atlet membutuhkan waktu pemulihan yang cukup untuk mengembalikan energi yang keluar agar atlet tidak merasa kelelahan dan menurunnya penampilan. Jika dalam latihan dipaksakan tanpa memberi kesempatan untuk istirahat, maka kemungkinan terjadi kelelahan otot (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Budiwanto (2013: 28) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan.

#### 9) Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)

Budiwanto (2013: 29) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan, dan frekuensi dikurangi. Budiwanto (2013: 29) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Prinsip reversibilitas sangat penting untuk seorang atlet agar apa yang telah didapatkan dalam berlatih tidak hilang dengan mental pemikirannya tetap pada titik teratas tidak kembali ke titik awal.

#### 10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Budiwanto (2013: 29) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut diakibatkan oleh tidak seimbangnya antara waktu latihan dan waktu istirahat. Sebagai akibatnya untuk atlet yang *overtraining*

adalah keadaan kelelahan pada otot dan dapat menurunkan performa yang telah dicapai.

#### 11) Prinsip Latihan Menggunakan Model

Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkret, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu Budiwanto (2013: 30).

#### **c. Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011: 7) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Menurut (Suharjana, 2013: 38) ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk konsep untuk menggali dan mengembangkan individu untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

Harsono (2015: 39) menjelaskan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.



Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan untuk meraih prestasi dengan melalui aspek latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sedang menurut Sukadiyanto (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu pembina atau pelatih untuk menerapkan suatu konsep demi membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi.

Agar tujuan latihan dapat tercapai maka diperlukan tahapan tahapan dalam latihan, dijelaskan Pekik (2002: 59) agar memperoleh hasil optimal latihan dilakukan secara bertahap yakni mulai dari pendahuluan, pemanasan, latihan inti dan peregangan.

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan,

kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap Cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.

5) Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain.

Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

6) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet.

## **5. Model Latihan Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli**

Model adalah perwujudan suatu teori atau proses cara-cara yang tercakup dalam teori. Model dimaknai sebagai suatu objek atau konsep yang digunakan untuk merepresentasikan sesuatu hal, sesuatu yang nyata dan dikonversi untuk sebuah bentuk yang lebih komprehensif. Rosdiani (2015: 4) berpendapat bahwa model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan model yaitu konsep atau gambaran untuk mempresentasikan sesuatu hal.

Untuk mengembangkan dan membangkitkan kemampuan anak dalam keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada permainan bola voli perlu adanya metode latihan. Fanani (2020: 112) mengemukakan pendapat bahwa penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik.

McMorris & Hale (2006: 12) berpendapat bahwa “Learning as being a relatively permanent change in performance resulting from practice or past experience”. Belajar atau berlatih adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam performa yang dihasilkan dari praktek atau pengalaman masa lalu.

Akurasi Menurut Sukadiyanto (2011: 17) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat; (2)

proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat; (3) pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran; (4) materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen; dan (5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Banyak sekali metode latihan untuk akurasi *passing* bawah permainan bola voli, diantaranya dalam penelitian ini:

**a. Metode *Ball Feeling Training***

*Ball feeling* merupakan perasaan seseorang terhadap bola yang dimainkan. Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan suatu gambaran perasaan pemain terhadap bola. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik *passing* bawah yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*.

Penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Lebih dipertegas lagi oleh Wijaya (2015: 21) kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penguasaan permainan dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik dengan kemampuan *ball feeling* yang baik.

Herwin (2004: 25) menyatakan bahwa “tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar”. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli juga diperlukan adanya pengenalan bola dengan bagian tubuh terutama pada saat melakukan gerakan *passing* bawah sebagai langkah awal dalam latihan untuk menghasilkan *passing* bawah dengan akurasi yang baik.

Wijaya (2015: 21-22) menyatakan bahwa bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatih komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Melalui pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan tersebut bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

Metode *ball feeling training* merupakan sebuah latihan *ball feeling* dalam latihan *passing* bawah yang berfokus pada perasaan pemain terhadap bola. Menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan

berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa *ball feeling taining* merupakan sebuah penyempurnaan proses untuk menyempurnakan akurasi *passing* bawah melalui prinsip-prinsip latihan dan program latihan yang telah ditentukan.

*Ball feeling training* adalah perasaan terhadap bola atau latihan sentuhan bola terhadap perkenaan bola di tangan pada saat melakukan *passing* bawah oleh seorang pemain yang ditekankan pada perasaan terhadap bola voli. *Ball feeling training* dapat disajikan dalam bentuk:

- 1) *Passing* bawah mandiri di tempat yang telah ditentukan,
- 2) *Passing* bawah mandiri berjalan ke depan,
- 3) *Passing* bawah mandiri bergeser ke samping kanan dan kiri,
- 4) *Passing* bawah mandiri dua sentuhan kemudian di oper ke temannya,
- 5) *Passing* bawah mandiri dua sentuhan dari penerimaan servis,
- 6) *Passing* bawah mandiri dua sentuhan pada posisi satu, enam, dan lima dari penerimaan servis,
- 7) *Passing* bawah mandiri dua sentuhan pada posisi empat, tiga, dan dua dari penerimaan servis,
- 8) *Passing* bawah mandiri dua sentuhan pada posisi satu, enam, lima, empat, tiga, dan dua dari penerimaan servis,

Keuntungan dari *ball feeling training* adalah arah bola ditentukan sendiri sesuai dengan arah yang diinginkan karena ia sendiri yang menentukan datangnya bola, baik rendah atau tingginya bola pada saat melakukan *passing*. Dengan

demikian peserta ekstrakurikuler dapat merasakan sentuhan, melatih pergerakan, merasakan bola dengan baik pada saat melakukan *passing* yang bermanfaat pada akurasi dengan sentuhan dan perkenaan bola ditangan yang tepat. Gerakan *passing* bawah yang dilakukan sama seperti dengan gerakan pada saat menerima bola dan mengumpan bola.

Kelemahan dari latihan ini adalah cenderung peserta ekstrakurikuler hanya *passing* dengan dirinya sendiri, jika *passing* yang dilakukan salah, maka arah bolanya sulit untuk dikejar oleh dirinya sendiri karena arah bola yang tidak dapat dijangkau. Hal ini berakibat pada pengulangan gerakan *passing* bawah yang dilakukan kurang intensif. Peserta ekstrakurikuler harus mengambil bola hasil *passing* bawah yang gagal, sehingga waktu latihan kurang efektif.

#### **b. Metode Latihan Berpasangan**

Berpasangan adalah orang dari dua pihak yang berbeda yang bekerjasama saling membutuhkan atau melengkapi satu sama lain (Ahmadi, 2007:23). Menurut Hadi & Sudijandoko (2022: 47) latihan berpasangan adalah pemain berhadapan dengan rekan latihannya kemudian melaksanakan *passing* bawah berpasangan. Sikap awalan yaitu berdiri berhadapan kemudian melakukan *passing* bawah secara berulang-ulang dan jangan sampai bola jatuh dan arah bola tidak stabil. Sedangkan menurut Fauzi (2019: 221) metode berpasangan adalah latihan berpasangan dengan teman dan melakukan *passing* bawah selama bola tidak terjatuh dan pantulan bola selalu terarah. Sikap permulaan berdiri saling berhadapan kemudian melakukan umpan secara bergantian setelah itu lakukan *passing* bawah secara berulang-ulang. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa

latihan berpasangan merupakan sebuah latihan yang dilakukan oleh minimal dua pemain dan bisa dilakukan oleh tiga, empat, sampai lima pemain secara berhadapan antar sesama pemain. *Passing* dilakukan selama mungkin, bola jangan sampai jatuh dan harus terarah ke rekannya sehingga mudah untuk dijangkau oleh rekan satu timnya.

Metode latihan berpasangan dimaksudkan pemain berpasangan dan berhadapan dengan temannya untuk melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola yang konsisten. Bola pertama dilemparkan oleh A dengan dua tangan dari bawah kepada B. B menerima dengan *passing* bawah dan bola diarahkan kepada A. A menerima *passing* bawah tersebut dan diarahkan kepada B. Begitu seterusnya dilakukan sampai selesai sesuai waktu yang ditentukan (Bachtiar, 2001: 3.17). Metode latihan berpasangan dapat disajikan dalam bentuk:

- 1) *Passing* bawah jongkok berhadapan dengan jarak satu meter diam di tempat,
- 2) *Passing* bawah jongkok berhadapan dengan jarak satu meter bergeser ke samping kanan dan kiri,
- 3) *Passing* bawah berhadapan dengan jarak dua meter, setiap setelah melakukan *passing* bawah pemain menyentuh *cone*,
- 4) *Passing* bawah berhadapan dengan jarak tiga meter, kedua sisi di isi oleh dua pemain dan setelah pemain melakukan *passing* bawah lalu berputar ke belakang temannya,
- 5) *Passing* bawah berhadapan dengan jarak empat meter, kedua sisi di isi oleh tiga pemain dan setelah pemain melakukan *passing* bawah lalu



berlari ke sisi depan atau arah pemain yang menerima *passing* bawah dan baris di paling belakang,

- 6) *Passing* bawah berhadapan melewati atas net dengan jarak enam meter (di belakang garis serang atau garis tiga meter),
- 7) *Passing* bawah berhadapan melewati atas net dengan jarak enam meter (di belakang garis serang atau garis tiga meter), kedua sisi berisi tiga peserta dan setelah pemain melakukan *passing* bawah lalu berputar ke belakangnya.
- 8) *Passing* bawah berhadapan melewati atas net dengan jarak enam meter (di belakang garis serang atau garis tiga meter), kedua sisi berisi dua peserta. Dalam satu lapangan terdiri dari empat kelompok, dua kelompok di setiap sisi lapangan. Pemain yang sudah melakukan *passing* bawah bergeser ke kelompok sebelah dan menempati posisi belakang pemain yang akan melakukan *passing*.

Menurut Argantara, dkk. (2021: 114) kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik ditetapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan secara berpasangan. Rahmat & Wahidi (2018: 98) menambahkan “pembelajaran *passing* berpasangan dapat meningkatkan koordinasi tangan dan kaki, meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot tangan, meningkatkan kelincahan dalam menerima dan mengoper bola dan meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli”. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan gerak motorik dan meningkatkan

kekuatan dan kelentukan otot tangan yang berfungsi pada hasil akurasi *passing* bawah yang baik.

”Keuntungan latihan *passing* bawah berpasangan banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya” (Fauzi, 2019: 221). Lebih lanjut dijelaskan bahwa metode latihan berpasangan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Semakin sering melakukan latihan yang terprogram dan *kontinu* melalui metode latihan berpasangan, maka akan semakin baik ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli, di samping itu juga apabila sering melakukan *passing* secara terus-menerus maka akan semakin baik dan ketepatan *passing* semakin tepat (Fauzi, 2019: 225-226).

Keuntungan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah siswa dapat melakukan *passing* bawah sesuai dengan bola yang di *pass* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya.

Kelemahan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/ latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* bawah secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Siswa yang sudah memiliki keterampilan

passing dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil

## **6. Kesalahan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli**

Salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah seorang pemain dalam permainan bola voli yaitu keterampilan gerak motorik. Seorang pemain yang tidak memiliki keterampilan gerak motorik dengan baik akan mempengaruhi gerakan dan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik. Menurut Winarno, et al. (2013: 80), Beberapa kemungkinan kesalahan yang terjadi pada saat melakukan passing bawah adalah:

- a. Siku ditekuk, sehingga perkenaan bola terlalu atas di atas kedua siku (lebih tinggi dari perkenaan yang normal). Bola akan memantul vertikal dan bahkan akan mementul ke belakang.
- b. Sudut datang arah bola terhadap lengan tidak tegak lurus, sehingga pantulan bola tidak sempurna.
- c. Gerakan ayunan lengan terlalu kuat, sehingga pantulan bola melebihi sasaran yang diinginkan.
- d. Lengan tidak lurus dan tidak menegang kuat (kontraksikan otot-otot lengan), sehingga pantulan bola tidak sampai pada sasaran yang dikehendaki.
- e. Perkiraan pemain terhadap datangnya bola tidak tepat, sehingga pelaksanaan passing bawah tidak sempurna.
- f. Lengan pemukul diayun atau digerakkan lebih tinggi dari bahu (kecuali passing bawah ke belakang).
- g. Pada saat perkenaan kedua tangan tidak sejajar dan rapat serta goyah, hal ini berakibat pantulan bola kurang bagus.
- h. Terlambat mengantisipasi datangnya bola, sehingga bola turun terlalu rendah perkenaannya.
- i. Terlalu eksplosif gerakan keseluruhan, gerakan statis dan kaku pada saat melakukan passing bawah.
- j. Pada saat melakukan passing bawah pandangan tidak kearah bola.

## **7. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 2 Banjarnegara**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Pengertian Ekstrakurikuler Menurut Wibowo & Andriyani (2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat peserta didik. Direktorat Pembinaan SMA (2010: 76) menyatakan bahwa:

“Kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah/madrasah”.

Menurut Wibowo & Andriyani (2015: 2), terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah. Lebih lanjut dijelaskan oleh Wibowo & Andriyani (2015: 2), secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

Berdasarkan pengertian menurut ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar mata pelajaran yang secara khusus

diselenggarakan oleh sekolah untuk mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan sebagai wadah untuk mengembangkan potensi, minat dan bakatnya.

#### **b. Prinsip Ekstrakurikuler Olahraga**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapannya. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga di antaranya ialah: individual, pilihan, menyenangkan, etos kerja, dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Adapun uraiannya menurut Wibowo & Andriyani (2015: 5-6) sebagai berikut:

##### **1) Individual**

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat dan minat peserta didik.

##### **2) Pilihan**

Pilihan merupakan prinsip dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai dengan pilihan peserta didik.

##### **3) Keterlibatan Aktif**

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

#### 4) Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik.

#### 5) Etos kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting.

#### 6) Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya saat terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

### **c. Tujuan Ekstrakurikuler Olahraga**

Wibowo & Andriyani (2015: 2) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus mempunyai tujuan agar dapat membina peserta didik dan menjadi wadah bagi siswa dalam mengembangkan potensi, minat dan bakatnya. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan

Pasal 1 disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati, hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

#### **d. Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 2 Banjarnegara**

Ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara merupakan salah satu ekstrakurikuler favorit yang dibuktikan dengan banyaknya antusias dari peserta didik MAN 2 Banjarnegara sebanyak 60 peserta baik putra maupun putri dan berhasil mendapatkan beberapa kejuaraan diantaranya yaitu Juara 2 Bola Voli Putri Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat Kabupaten Banjarnegara 2023, Juara 2 Bola Voli Putra dan Putri Pekan Olahraga Siswa Madrasah Aliyah Negeri (POSMAN) Se-Banyumas Raya 2023, Juara 1 Bola Voli Putra dan Putri Hari Ulang Tahun Uin Saizu Purwokerto 2022, Juara 1 Bola Voli Putra dan Putri Piala Rektor UMP, Juara 1 Bola Voli Putri Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat Kabupaten Banjarnegara 2019, Juara 2 Bola Voli Putra Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat Kabupaten Banjarnegara 2019, dan beberapa kompetisi resmi dan turnamen antar kampung lainnya.

Sarana dan prasarana bola voli cukup baik, terdapat 2 buah lapangan yang berada di Gedung sekolah/gor, 60 bola dengan kondisi yang baik, dan juga 4 buah net dengan kondisi yang baik. Jadwal latihan seminggu tiga kali yaitu setiap hari

senin, selasa, dan jum'at. Pelatih bola voli terdiri dari tiga pelatih, dua pelatih yang juga menjadi guru di MAN 2 Banjarnegara yang sudah berlisensi Nasional, satu pelatih yang sengaja di datangkan dari luar yang sudah berlisensi Nasional dan juga pernah menjadi bagian dari staff kepelatihan tim Proliga Sukun Badak Kudus dan tim Livoli Berlian Bank Jateng.

Program latihan pada ekstrakurikuler bola voli di Man 2 Banjarnegara, hari selasa untuk latihan fisik, hari rabu dan jum;at untuk latihan taktik dan strategi permainan. Pada saat latihan ekstrakurikuler terkadang banyak yang tidak hadir yang menyebabkan pada perkembangan atlet yang kurang maksimal dalam latihan.

#### **8. Karakteristik Peserta Didik MAN 2 Banjarnegara**

Peserta didik MAN 2 Banjarnegara termasuk kedalam masa usia remaja, yang merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase remaja. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa rata-rata usia peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara yaitu 15-17 tahun yang masuk ke dalam kategori remaja pertengahan dan remaja akhir.

Perkembangan masa remaja yang dialami oleh seseorang sangat pesat, hal itu dapat dilihat dari karakteristik dan ciri-ciri pada saat masa perkembangan. Menurut Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:



“(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Lebih dipertegas lagi oleh Desmita (2009: 190-192) berpendapat bahwa “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa perkembangan masa remaja secara garis besar yang dialami oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan psikososial.

Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”. Melalui pendapat di atas disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara juga mengalami perkembangan pada kepribadian, moral, dan kesadaran beragama.

## B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan menjadi rujukan yang akan memudahkan dalam penyusunan suatu penelitian. Berikut penelitian yang relevan dalam penelitian ini:

1. Raityo Dwi Atmoko (2019) yang berjudul “Perbandingan Antara Latihan *Passing* Berpasangan Dan *Passing* Ke Dinding Terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Purbalingga Tahun 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Purbalingga, serta membandingkan latihan manakah yang lebih baik diantara dua latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Penarikan sampel berdasarkan dari keseluruhan subjek penelitian. Instrument yang digunakan yaitu menggunakan tes pengukuran AHHAPER *face wall volley test*. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 2,000 > t_{tabel} 2,306$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 12,11%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 15,119 > t_{tabel} 2,306$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 18,10%. (3) Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota

ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t$  hitung  $3,250 > t$  tabel  $= 2,120$  dan sig,  $0,005 < 0,05$ .

2. Nastiti Ari Murti (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Ivokas Kab. Semarang”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli, serta membandingkan latihan manakah yang lebih baik diantara dua metode tersebut. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan instrument dari AHHAPER *Volleyball Skill Test*. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa: 1) ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan boalvoli. 3) *Passing* bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan boalvoli. Hasil 1) ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding, dengan hasil  $t$ -hitung  $3.512 > t$ -tabel  $2.571$ , 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan, dengan hasil  $t$ -hitung  $2,649 > t$ -tabel  $2.571$ , 3) Latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik daripada latihan *passing* bawah dengan dinding dengan hasil mean *posttest*  $10.83 > 9.83$ .
3. Idha Ayu Khanifah (2010) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Menggunakan Rintangan Tali Dan Tembok Sasaran

Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pringapus Kab. Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan rintangan tali dan menggunakan tembok sasaran terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan voli, jika kedua metode itu ditemukan pengaruh maka dicari mana yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan tes *passing* dari *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test*. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan rintangan tali dan tembok sasaran terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli ( $t\text{-hitung} = 0,78 < t\text{-tabel} = 2,131$ ). Sedangkan untuk mengetahui metode latihan mana yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah, dapat dilihat dari perbedaan mean kedua metode latihan yang diteliti. Hasil perhitungan mean kelompok eksperimen 1 diperoleh hasil 22,75, sedangkan mean kelompok eksperimen 2 diperoleh hasil 21,19. Mean kelompok eksperimen 1 > mean kelompok eksperimen 2 ( $22,75 > 21,19$ ). Maka kelompok eksperimen 1 lebih baik daripada kelompok eksperimen 2 terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.

### C. Kerangka Berfikir

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bersifat menyenangkan dan untuk mengisi waktu luang. Terdapat berbagai macam olahraga yang terkenal dikalangan masyarakat dan menjadi *trend*, salah satunya yaitu olahraga bola voli. Bola voli merupakan suatu olahraga beregu yang dimainkan secara berlawanan dengan regu lawan dan dibatasi oleh net di daerah lapangannya. Teknik dasar dalam permainan bola voli, diantaranya yaitu *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang sangat penting dan harus dikuasai oleh semua orang pemain. *Passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah sangat berperan penting dan dibutuhkan dalam permainan bola voli sebagai salah satu teknik untuk bertahan dan menyusun serangan sehingga menghasilkan angka dan meraih kemenangan.

Berbagai macam metode latihan *passing* bawah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah permainan bola voli. Salah satu contoh metode latihan *passing* bawah adalah *ball feeling training* dan latihan berpasangan. *Ball feeling training* adalah perasaan terhadap bola atau latihan sentuhan bola terhadap perkenaan bola di tangan yang ditekankan pada perasaan terhadap bola voli. Sedangkan latihan berpasangan adalah yang dilakukan oleh minimal dua orang berhadapan.

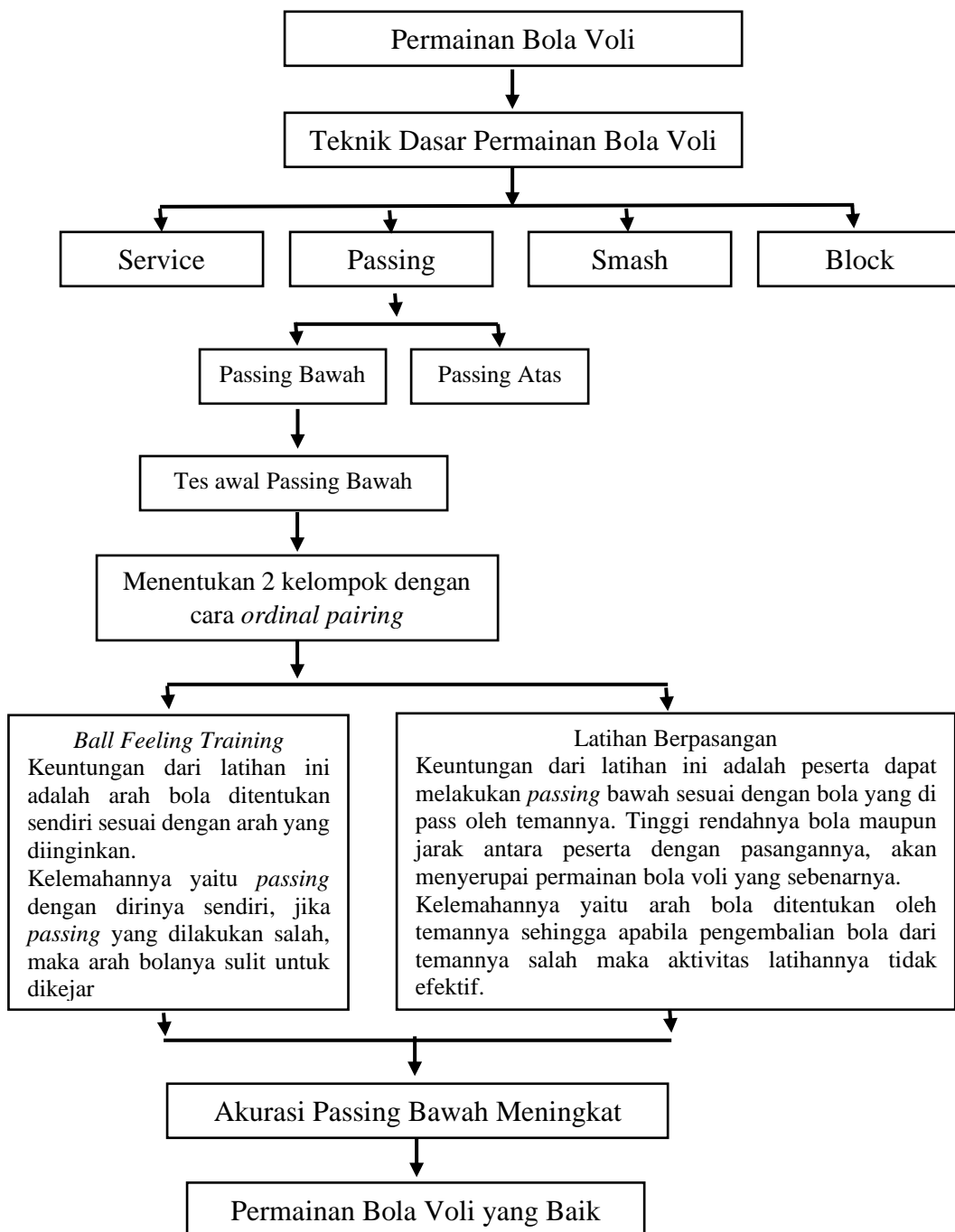
Keuntungan dari *ball feeling training* adalah arah bola ditentukan sendiri sesuai dengan arah yang diinginkan, baik rendah atau tingginya bola pada saat melakukan *passing*. Dengan demikian peserta ekstrakurikuler dapat merasakan

sentuhan, melatih pergerakan, merasakan bola dengan baik pada saat melakukan *passing* yang bermanfaat pada akurasi. Kelemahan dari latihan ini adalah cenderung peserta ekstrakurikuler hanya *passing* dengan dirinya sendiri, jika *passing* yang dilakukan salah, maka arah bolanya sulit untuk dikejar oleh dirinya sendiri. Hal ini berakibat pada pengulangan gerakan *passing* bawah yang dilakukan kurang intensif. Peserta ekstrakurikuler harus mengambil bola hasil *passing* bawah yang gagal, sehingga waktu latihan kurang efektif.

Keuntungan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah siswa dapat melakukan *passing* bawah sesuai dengan bola yang di *pass* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya. Kelemahan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/ latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* bawah secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Peserta yang sudah memiliki keterampilan *passing* dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil

Kedua jenis metode latihan ini diduga ada pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah dalam permainan bola

voli. Berikut adalah kerangka berfikir mengenai pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi passing bawah dalam permainan bola voli.



Gambar 7. Kerangka Berfikir

#### **D. Hipotesis penelitian**

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir, dan penelitian yang relevan maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah Hipotesis alternatif (Ha) Mengatakan bahwa ada pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis atau Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian yg benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Darmadi, 2011: 175). Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan “*Pre-Experimental Designs*”. Menurut Sugiyono (2015: 114) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati penelitian sungguhan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Sugiyono (2017: 109) menyatakan bahwa dikatakan *pre-experimental design* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.

Menurut Sarwono (2006: 86) *pretest-posttest design* merupakan design dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Sehingga hasil dari penelitian ini akan menggambarkan apakah ada pengaruh dari variabel melalui pengujian hipotesis. Dipertegas oleh Hadi (2000: 260) metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan dan tes akhir dan tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua

kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan-penyelidikan ilmiah.

Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan sampel yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan variabel bebas menggunakan *matched by subject* (M-S) yaitu pemisahan pasangan-pasangan subjek masing-masing ke dua grup bebas, eksperimen 1 dan eksperimen 2 yang secara otomatis akan menyeimbangkan grup itu. Pembagian kedua kelompok variabel bebas tersebut menggunakan cara *ordinal pairing* yaitu menggunakan cara A-B-B-A yang didasarkan atas hasil tes awal yang telah dirangking (Hadi, 2000: 484). Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dengan rancangan sebagai berikut:

Tabel 1 Rancangan Penelitian M-S

Variabel	<i>Pretest</i> /tes awal	<i>Treatment</i> /perlakuan	<i>Posttest</i> /tes akhir
<i>Ball feeling training</i>	X1	O	X2
Latihan berpasangan	X1	O	X2

Keterangan:

X1 = *pretest*/tes awal

O = *treatment*/perlakuan

X2 = *posttest*/tes akhir

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

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli MAN 2 Banjarnegara yang berlokasi di Jl. Letjend Suprpto No.95A, Wangon, Kec. Banjarnegara, Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah 53418. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai dan merupakan tempat latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli MAN 2 Banjarnegara.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan dari tanggal 10 Februari-31 Maret 2023, setiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at pukul 15.00-16.00 WIB. Waktu tersebut dipilih karena menyesuaikan jadwal latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli MAN 2 Banjarnegara. Pemberian *treatment*/perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 117). Suatu populasi menunjukkan kepada sekelompok subjek yang menjadi objek sasaran penelitian (Notoatmojo, 2012: 117). Populasi dapat disebut sebagai keseluruhan dari obyek sasaran penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli MAN 2 Banjarnegara baik putra maupun putri sejumlah 60

peserta. Populasi dalam penelitian ini mempunyai kesamaan sifat yaitu: 1) peserta ekstrakurikuler bola voli yang mendapatkan latihan pada waktu, tempat, materi, dan pelatih yang sama, 2) mempunyai tingkat kemampuan yang cenderung sama, 3) pernah mendapat materi latihan *passing* bawah sebelumnya.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Lebih lanjut dijelaskan oleh Arikunto (2006: 134) apabila jumlah subjek yang ada kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua yaitu dengan menggunakan total *sampling*, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Hal ini tergantung dari: 1) kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, 2) sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, 3) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, hasilnya akan lebih baik. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, apabila populasi terlalu besar dan peneliti tidak bisa mempelajari semua populasi karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017: 118).

Berdasarkan pertimbangan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel dalam jumlah besar atau seluruh populasi, sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan cara *purposive sampling*. Hal ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Menurut Sugiyono (2017: 124)

*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Arikunto (2010: 183) berpendapat bahwa syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, yaitu:

(1) pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi, (2) subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, (3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.

Sampel dalam penelitian ini sejumlah 28 peserta yang disesuaikan dengan kesamaan sifat populasi yang nantinya akan dibagi ke dalam dua kelompok dengan perlakuan yang berbeda. Adapun langkah-langkah dalam pemilihan sampel, yaitu:

1) diambil dari sebagian populasi karena keterbatasan waktu, tenaga, dan dana yang disesuaikan dengan kesamaan sifat populasi, 2) dibuatkan daftar sampel kemudian dilakukan tes *akurasi passing* bawah awal, 3) dari hasil tes tersebut dibuat ranking, kemudian dibagi ke dalam 2 kelompok (perlakuan) variabel bebas diurutkan secara *ordinal pairing* menggunakan pola A-B-B-A.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2010: 159).

Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu:

##### **1. Variabel Bebas**

Menurut Sugiyono (2017: 61), variabel independen sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia variabel independent sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:

a. *Ball feeling training*

*Ball feeling training* merupakan suatu metode latihan yang ditekankan pada perasaan terhadap bola atau sentuhan dan perkenaan bagian tubuh terhadap bola voli. *Ball feeling training* dapat disajikan dalam bentuk (1) *passing* bawah mandiri di tempat yang telah ditentukan, (2) *passing* bawah mandiri berjalan ke depan, (3) *passing* bawah mandiri bergeser ke samping kanan dan kiri, (4) *passing* bawah mandiri dua sentuhan kemudian di oper ke temannya, (5) *passing* bawah mandiri dua sentuhan dari penerimaan servis, (6) *passing* bawah mandiri dua sentuhan pada posisi satu, enam, dan lima dari penerimaan servis, (7) *passing* bawah mandiri dua sentuhan pada posisi empat, tiga, dan dua dari penerimaan servis, (8) *passing* bawah mandiri dua sentuhan pada posisi satu, enam, lima, empat, tiga, dan dua dari penerimaan servis.

Keuntungan dari latihan ini adalah arah bola ditentukan sendiri sesuai dengan arah yang diinginkan. Kelemahannya yaitu *passing* dengan dirinya sendiri, jika *passing* yang dilakukan salah, maka arah bolanya sulit untuk dikejar. Tujuan dari *ball feeling training* adalah untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah permainan bola voli.

b. Latihan berpasangan

Latihan berpasangan merupakan latihan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara berhadapan untuk melakukan *passing* bawah yang berulang-ulang, jangan sampai jatuh, dan arah bola harus stabil terhadap keberadaan pasangannya. Metode latihan berpasangan dapat disajikan dalam bentuk (1) *passing* bawah jongkok berhadapan dengan jarak satu meter diam di tempat, (2) *passing* bawah

jongkok berhadapan dengan jarak satu meter bergeser ke samping kanan dan kiri, (3) *passing* bawah berhadapan dengan jarak dua meter, setiap setelah melakukan *passing* bawah pemain menyentuh *cone*, (4) *passing* bawah berhadapan dengan jarak tiga meter, kedua sisi di isi oleh dua pemain dan setelah pemain melakukan *passing* bawah lalu berputar ke belakang temannya, (5) *Passing* bawah berhadapan dengan jarak empat meter, kedua sisi di isi oleh tiga pemain dan setelah pemain melakukan *passing* bawah lalu berlari ke sisi depan atau arah pemain yang menerima *passing* bawah dan baris di paling belakang, (6) *Passing* bawah berhadapan melewati atas net dengan jarak enam meter (di belakang garis serang atau garis tiga meter), (7) *Passing* bawah berhadapan melewati atas net dengan jarak enam meter (di belakang garis serang atau garis tiga meter), kedua sisi berisi tiga peserta dan setelah pemain melakukan *passing* bawah lalu berputar ke belakangnya. (8) *Passing* bawah berhadapan melewati atas net dengan jarak enam meter (di belakang garis serang atau garis tiga meter), kedua sisi berisi dua peserta. Dalam satu lapangan terdiri dari empat kelompok, dua kelompok di setiap sisi lapangan. Pemain yang sudah melakukan *passing* bawah bergeser ke kelompok sebelah dan menempati posisi belakang pemain yang akan melakukan *passing*.

Keuntungan dari latihan ini adalah peserta dapat melakukan *passing* bawah sesuai dengan bola yang di *pass* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara peserta dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Kelemahannya yaitu arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas latihannya tidak efektif. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih pergerakan, kelincahan,

kecepatan, koordinasi tangan dan kaki, kontrol bola, dan tentunya akurasi *passing* bawah yang baik untuk menghasilkan angka dan meraih kemenangan.

## **2. Variabel Terikat**

Menurut Sugiyono (2017: 61), variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia variabel dependen sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. Akurasi *passing* bawah sangat berperan dalam permainan bola voli terutama untuk menghasilkan sebuah angka dan meraih kemenangan. Bola dengan akurasi yang baik akan mudah untuk merencanakan sebuah serangan dan memudahkan rekan tim untuk menerima bola. Pemain bola voli menggerakkan atau mengarahkan bola voli menggunakan *passing* bawah baik dari servis atau serangan lawan kepada tosser yang kemudian tosser mengumpan kepada *spiker* untuk melakukan serangan.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Untuk mengukur akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* (Koesyanto, 2003: 62). Berikut teknis pelaksanaannya.



a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan akurasi *passing* bawah dalam permainan bolavoli, maka instrumen tes untuk mengukur kemampuan dan ketepatan/akurasi melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* (Koesyanto, 2003: 62).

b. Alat

- 1) Tembok sasaran
- 2) Bola voli
- 3) Stopwatch
- 4) Alat tulis
- 5) Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,43 cm untuk putra dan 2,24 cm untuk putri dari lantai.

c. Testor

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

- 1) Petugas tes I:
  - a) Berdiri bebas di dekat area tes.
  - b) Menghitung waktu selama 60 detik.
  - c) Memberi aba-aba dengan peluit.
  - d) Mengamati kaki peserta tes apabila menginjak garis atau di depan garis yang sudah ditentukan.
  - e) Mengamati bola voli yang tepat sasaran.

2) Petugas tes II:

- a) Berdiri bebas di dekat area tes.
- b) Memanggil nama-nama peserta yang akan melakukan tes.
- c) Menghitung dan mencatat bola voli yang tepat sasaran.

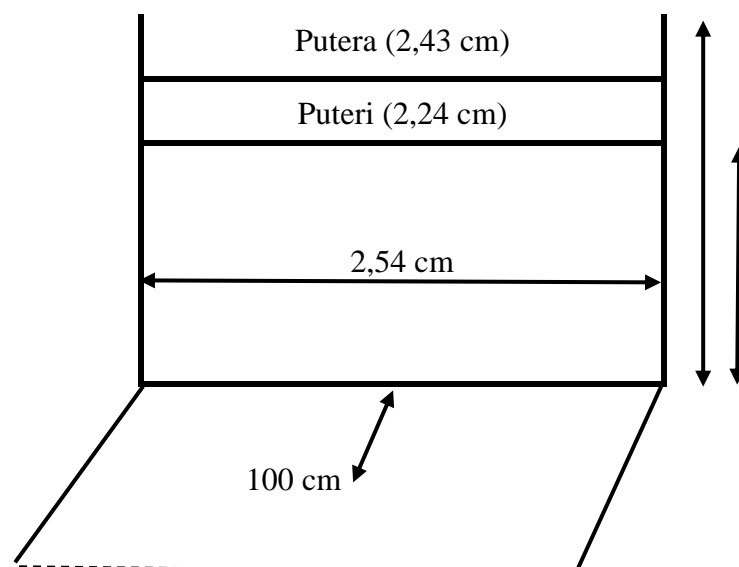
d. Pelaksanaan Tes

- 1) Peserta tes berdiri di belakang garis pembatas yang sudah ditentukan.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba peluit.
- 3) Peserta melakukan *passing* bawah ke dinding sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,43 cm untuk putera dan 2,24 cm untuk puteri dari lantai. Bola yang keluar dinding sasaran tidak dihitung, bola yang mengenai garis batas sasaran dinding dianggap syah dan dihitung.
- 4) Diawali dengan melambungkan bola ke dinding menggunakan dua tangan kemudian melakukan gerakan *passing* bawah sebanyak mungkin selama satu menit. Bola pertama yang dilambungkan belum dihitung, bola dihitung mulai dari sentuhan *passing* pertama.
- 5) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali.
- 6) Bila kedua kaki atau salah satu kaki peserta tes menginjak garis atau di depan garis, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke belakang garis, dan bola yang di *passing* sewaktu kedua kaki atau salah satu kaki peserta tes menginjak garis atau di depan garis tidak dihitung.

## 2. Pencatatan Nilai

*Passing* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila sesuai dengan pelaksanaan tes di atas. Peserta berdiri di belakang garis pembatas jarak dengan dinding untuk bersiap melaksanakan tes, setelah mendengar aba-aba peluit peserta melambungkan bola ke dinding kemudian melakukan *passing* selama satu menit. Perhitungan nilai yaitu dihitung mulai dari sentuhan *passing* pertama sampai peluit berbunyi, bola yang menyentuh garis pembatas dinding sasaran masih dianggap masuk dan dihitung. Bola yang keluar dari daerah sasaran tidak dihitung begitu juga dengan pemain yang menginjak garis pembatas jarak dengan dinding. Setiap peserta tes melakukan 3 kali kesempatan tes, lama waktu istirahat dari tes 1 ke tes 2 dan seterusnya yaitu selama 30 detik. Skor akhir adalah dua kali terbaik dirata-rata.

## 3. Gambar Instrumen Tes Akurasi *Passing* Bawah



Gambar 8. Sasaran *Passing* Bawah dari *Brumbach*

(Sumber: Koesyanto, 2003: 62)

#### 4. Norma Penilaian *Passing* Bawah

Tabel 2. Norma Penilaian *Passing* Bawah dari Brumbach

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

(Sumber: Koesyanto, 2003: 62)

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan instrumen tes untuk mengukur kemampuan dan ketepatan/akurasi melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* (Koesyanto, 2003: 62). Tes pengukuran tersebut dilaksanakan sebanyak 2 kali, yaitu pengukuran di awal (*pretest*) dan pengukuran di akhir (*posttest*). Setelah siswa melakukan pengukuran *pretest* akurasi *passing* bawah, kemudian data hasil dari pengukuran *pretest* tersebut diranking dari yang tertinggi ke yang terendah untuk membagi ke dalam 2 grup eksperimen variabel bebas dengan cara *matched by subject ordinal pairing* yaitu menggunakan cara A-B-B-A.

Penelitian ini akan membandingkan hasil dari pengukuran di awal (*pretest*) dan pengukuran di akhir (*posttest*) dengan menggunakan sampel yang dibagi

menjadi dua kelompok eksperimen. Kelompok tersebut akan melakukan latihan dengan perlakuan yang berbeda, akan tetapi dalam waktu yang bersamaan. Kelompok eksperimen 1 peserta melakukan latihan dengan perlakuan *ball feeling training* dan kelompok eksperimen 2 peserta melakukan latihan dengan perlakuan latihan berpasangan.

## **F. Validitas dan Realiabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Sugiyono (2017: 173), “valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur”. Validitas menunjukan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Validitas instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun dengan benar dan mengukur apa yang seharusnya di ukur. Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (Richard, 1980: 102) melaporkan koefisien validitasnya 0,80.

### **2. Realiabilitas Instrumen**

Sugiyono (2017: 173), “instrumet yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”. Reabilitas instrumen dilakukan untuk menguji kehandalan atau kepercayaan suatu alat ukur atau instrumen. Raliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (Richard, 1980: 102) melaporkan bahwa reliabilitas setinggi 0,896.

Instrumen tes penelitian ini juga sudah melalui persetujuan *expert judgement* atau sudah di nyatakan valid oleh dua orang ahli. Ahli yang menyetujui

validitas instrumen penelitian ini merupakan seorang dosen yang sudah ahli dalam bidang permainan bola voli.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Menurut Narimawati, (2010: 41), metode analisis adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diproses dari hasil observasi lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang lebih penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Deskripsi data hasil penelitian merupakan hasil nilai *mean*, *median*, *mode*, *standar deviasi*, *minimum*, *maximum*, dan *sum* dari data *pretest* dan *posttest* kelompok *ball feeling training* dan latihan berpasangan menggunakan program komputer SPSS 23.

## 2. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas sebaran data dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS 23.

### b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan *homogeneity of variance* dengan bantuan program SPSS 23.

## 3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017: 159), hipotesis merupakan jawaban yang sementara terhadap rumusan masalah penelitian ini, yang dimana rumusan masalah penelitian ini telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu dengan menggunakan *uji paired sample t test* dan *uji independent sample t test*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara dideskripsikan sebagai berikut:

##### a. Data *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Ball Feeling Training*

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok *ball feeling training* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Ball Feeling Training*

No	No Tes	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	12	61	64	3
2	27	56	62,5	6,5
3	11	55,5	58,5	3
4	1	54,5	57	2,5
5	28	53	57	4
6	17	52	56	4
7	24	52	56,5	4,5
8	2	50,5	54,5	4
9	7	50,5	54,5	4
10	18	49,5	55	5,5
11	25	49	55	6
12	4	47	53,5	6,5
13	22	46,5	51,5	5
14	14	40	50,5	10,5



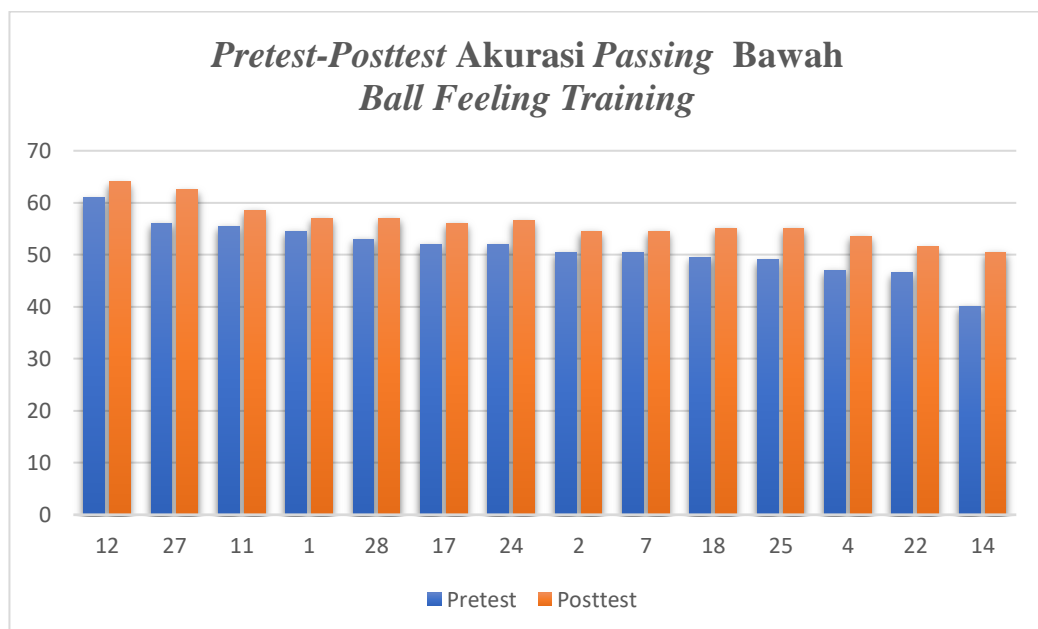
Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok *ball feeling training* sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Ball Feeling Training*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	51.214	56.143
<i>Median</i>	51.250	55.500
<i>Mode</i>	50.5	54.5
<i>Std. Deviation</i>	5.0143	3.6973
<i>Minimum</i>	40.0	50,5
<i>Maximum</i>	61.0	64.0
<i>Sum</i>	717.0	786.0

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok *ball feeling training* dapat disajikan pada gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Ball Feeling Training*



Berdasarkan gambar 9 di atas, menunjukkan bahwa akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok *ball feeling* training mempunyai rata-rata sebesar 51,214, dan meningkat menjadi 56,143 setelah diberikan *ball feeling training* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Rerata kenaikan akurasi *passing* bawah sebesar 4,929.

**b. Data *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok Latihan Berpasangan**

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok latihan berpasangan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok Latihan Berpasangan

No	No Tes	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	59	60	1
2	10	56,5	59,5	3
3	26	55,5	62,5	7
4	8	55	57,5	2,5
5	21	53	57	4
6	20	52,5	56,5	4
7	6	51	55	4
8	15	51	62	11
9	16	50	55,5	5,5
10	9	50	53,5	3,5
11	23	48	50	2
12	3	47,5	49	1,5
13	19	42	54,5	12,5
14	13	41,5	50	8,5

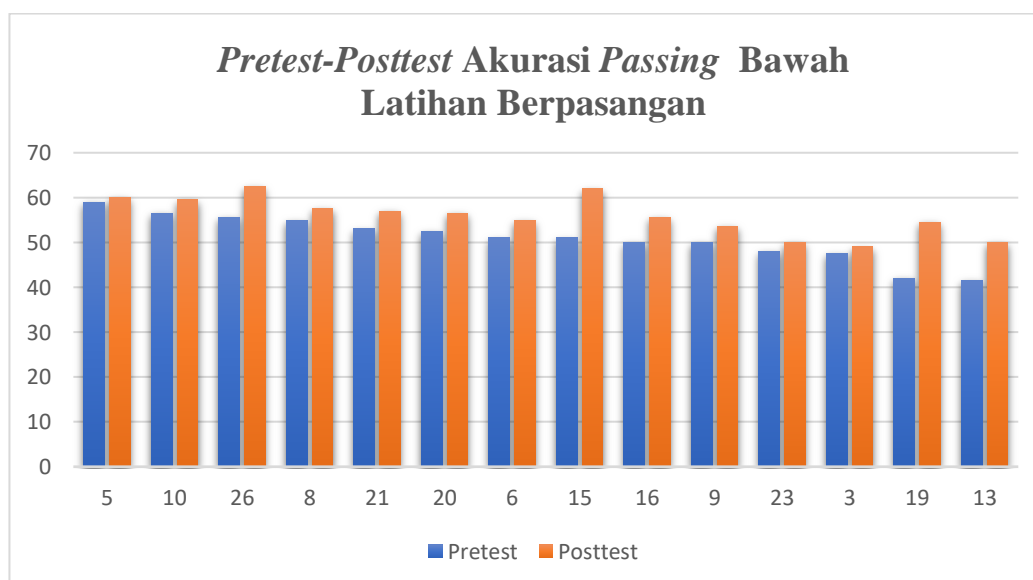
Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok latihan berpasangan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan Berpasangan

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	50.893	55.893
<i>Median</i>	51.000	56.000
<i>Mode</i>	50.0	50.0
<i>Std. Deviation</i>	5.0466	4.3020
<i>Minimum</i>	41.5	49.0
<i>Maximum</i>	59.0	62.5
<i>Sum</i>	712.5	782.5

Berdasarkan tabel 6 di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok latihan berpasangan dapat disajikan pada gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Berpasangan



Berdasarkan gambar 10 di atas, menunjukkan bahwa akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara kelompok latihan berpasangan mempunyai rata-rata sebesar 50,893, dan meningkat menjadi 55,893 setelah diberikan latihan berpasangan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Rerata kenaikan akurasi *passing* bawah sebesar 5,000.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 23 dan dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai *Sig.* > 0,05. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	KELAS	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	<i>Pretest ball feeling training</i>	.115	14	.200*	.974	14	.920
	<i>Posttest ball feeling training</i>	.194	14	.161	.931	14	.314
	<i>Pretest latihan berpasangan</i>	.144	14	.200*	.955	14	.644
	<i>Posttest latihan berpasangan</i>	.129	14	.200*	.954	14	.628

Berdasarkan tabel 7 di atas, untuk seluruh data kelompok *ball feeling training* dan kelompok latihan berpasangan baik *pretest* maupun *posttest* menunjukkan bahwa hasil *Sig. Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk*  $> 0.05$ , jadi kesimpulan dari distribusi ini yaitu menyatakan normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel-variabel bersifat homogen atau tidak. Nilai homogenitas di dapat dengan menggunakan uji *homogeneity of variance*. Pada sampel ini dinyatakan homogen apabila nilai *Sig. Based on Mean*  $> 0,05$ . Hasil uji homogenitas kedua kelompok sampel dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 8. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil akurasi <i>passing</i>	Based on Mean	.614	1	26	.440
	Based on Median	.619	1	26	.438
	Based on Median and with adjusted df	.619	1	25.964	.438
	Based on trimmed mean	.638	1	26	.432

Berdasarkan tabel 8 di atas, didapatkan nilai *Sig. Based on Mean*  $0,440 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variansi data kelas *posttest ball feeling training* dan latihan berpasangan adalah sama atau homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat di atas, data penelitian berdistribusi normal dan homogen, maka penelitian dapat dilanjutkan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata (mean) dari data *pretest* dan *posttest* terhadap 2 kelompok sampel variabel bebas yaitu kelompok *ball feeling training* dan kelompok latihan berpasangan untuk menjawab hipotesis penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *uji paired sample t test* dan *uji independent sample t test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, hasil uji hipotesis sebagai berikut.

#### a. *Uji Paired Sample T Test*

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) mengatakan bahwa ada pengaruh ball feeling training dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara. *Uji paired sample t test* dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada hasil *pretest* dan *posttest* siswa dari kelompok variabel bebas *ball feeling training* dan kelompok variabel bebas latihan berpasangan.

Dari hasil *uji paired sample t test* diharapkan dapat menjawab hipotesis dari penelitian ini. Dinyatakan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest* jika nilai *Sig. (2-tailed)*  $< 0,05$ . Sebaliknya, apabila nilai *Sig. (2-tailed)*  $> 0,05$  maka tidak ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen variabel bebas *ball feeling training* dan latihan berpasangan. Hasil perhitungan uji hipotesis *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Uji *Paired Sample T Test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-taile d)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>Pretest ball feeling training – posttest ball feeling training</i>	-4.9286	2.0462	.5469	-6.1100	-3.7471	-9.012	13	.000
Pair 2	<i>Pretest latihan berpasangan – posttest latihan berpasangan</i>	-5.0000	3.5246	.9420	-7.0351	-2.9649	-5.308	13	.000

1. Berdasarkan output pair 1 diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil akurasi *passing* bawah pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara untuk *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen *ball feeling training*.
2. Berdasarkan output pair 2 diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil akurasi *passing* bawah pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara untuk *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen latihan berpasangan.

Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (*pretest*) akurasi *passing* bawah permainan bola voli di MAN 2 Banjarnegara dan setelah dilakukan (*posttest*) akurasi *passing* bawah permainan bola voli di MAN 2 Banjarnegara. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh *ball*

*feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara”, diterima.

Untuk melihat lebih jelas rata-rata akurasi *passing* bawah sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Paired Sampel Statistik

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 <i>Pretest ball feeling training</i>	51.214	14	5.0143	1.3401
<i>Posttest ball feeling training</i>	56.143	14	3.6973	.9882
Pair 2 <i>Pretest latihan berpasangan</i>	50.893	14	5.0466	1.3488
<i>Posttest latihan berpasangan</i>	55.893	14	4.3020	1.1497

1. Berdasarkan output pair 1 diperoleh nilai mean *pretest ball feeling training* sebesar sebesar 51,214 dan nilai mean *posttest ball feeling training* meningkat menjadi 56,143, rerata kenaikan akurasi *passing* bawah sebesar 4,929, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan hasil rata-rata akurasi *passing* bawah pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara untuk *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen *ball feeling training*.
2. Berdasarkan output pair 2 diperoleh nilai mean *pretest latihan berpasangan* sebesar sebesar 50,893 dan nilai mean *posttest latihan berpasangan* meningkat menjadi 55,893, rerata kenaikan akurasi *passing* bawah sebesar 5,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan hasil rata-rata akurasi *passing* bawah pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara untuk *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen latihan berpasangan.



Meskipun hipotesis sudah terjawab bahwa “ada pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara”, namun perlu dilakukan uji lanjut untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *ball feeling training* dengan latihan berpasangan. Uji tersebut menggunakan *uji independent sample t test* dengan bantuan program SPSS 23.

***b. Uji Independent Sample T Test***

Berdasarkan hasil uji prasyarat, data berdistribusi normal dan homogen sehingga dapat untuk melakukan *uji independent sample t test*. *Uji independent sample t test* dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada hasil dari kedua kelompok eksperimen variabel bebas yaitu kelompok *ball feeling training* dan kelompok latihan berpasangan. Perbedaan kedua kelompok eksperimen variabel bebas dapat dilihat dari selisih kenaikan rerata antara kelompok *ball feeling training* dan kelompok latihan berpasangan. Dinyatakan adanya perbedaan antara rerata kenaikan akurasi *passing* bawah kelompok *ball feeling training* dan latihan berpasangan jika nilai *Sig. (2-tailed)*  $< 0,05$ . Sebaliknya, jika nilai *Sig. (2-tailed)*  $> 0,05$  maka tidak perbedaan antara rerata kenaikan akurasi *passing* bawah kelompok *ball feeling training* dan latihan berpasangan. Hasil perhitungan hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Hasil *Uji Independent Sample T Test*

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SELI SIH	Equal variances assumed	4.011	.056	-.066	26	.948	-.0714	1.0892	-2.3104	2.1675
	Equal variances not assumed			-.066	20.869	.948	-.0714	1.0892	-2.3375	2.1946

Berdasarkan tabel 11 di atas, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,948 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang terlalu signifikan dari hasil latihan akurasi *passing* antara kelompok *ball feeling training* dan kelompok latihan berpasangan karena nilai *Sig. (2-tailed)*  $> 0,05$ .

Untuk lebih jelasnya mengetahui rata-rata *posttest ball feeling training* dan *posttest* latihan berpasangan dapat di lihat pada tabel Statistik berikut:

Tabel 12. Grup Statistik

Group Statistics					
	KELAS	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kenaikan	Ball_Feeling_Training	14	4.929	2.0462	.5469
Setelah Treatment	Latihan_Berpasangan	14	5.000	3.5246	.9420

Dari tabel 12 di atas, nilai rerata kenaikan *ball feeling traning* setelah perlakuan sebesar 4,929 dan nilai rerata kenaikan latihan berpasangan sebesar 5,000. Berdasarkan hasil analisis tersebut kenaikan rerata kelompok latihan berpasangan lebih tinggi daripada *ball feeling training* dengan selisih 0,071. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan lebih baik daripada *ball feeling traning* meskipun tidak ada perbedaan yang sigifikan.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan, maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara setelah mengikuti perlakuan *ball feeling training* dan latihan berpasangan selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

### **1. Pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara.**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara, berikut pembahasan secara rinci:

#### **a. *Ball feeling training***

Efektivitas peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara diperoleh nilai rerata sebesar 51,214 sebelum diberikan perlakuan *ball feeling training* dan nilai rerata meningkat menjadi 56,143 setelah diberikan perlakuan *ball feeling training*. Rerata kenaikan *ball feeling*

*training* sebesar 4,929. *Ball feeling training* disini merupakan suatu metode latihan yang ditekankan pada perasaan terhadap bola atau sentuhan dan perkenaan bagian tubuh terhadap bola voli. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan.

Keuntungan dari *ball feeling training* adalah arah bola ditentukan sendiri sesuai dengan arah yang diinginkan karena ia sendiri yang menentukan datangnya bola, baik rendah atau tingginya bola pada saat melakukan *passing*. Dengan demikian peserta ekstrakurikuler dapat merasakan sentuhan, melatih pergerakan, merasakan bola dengan baik pada saat melakukan *passing* yang bermanfaat pada akurasi dengan sentuhan dan perkenaan bola ditangan yang tepat. Gerakan *passing* bawah yang dilakukan sama seperti dengan gerakan pada saat menerima bola dan mengumpan bola.

Kelemahan dari latihan ini adalah cenderung peserta ekstrakurikuler hanya *passing* dengan dirinya sendiri, jika *passing* yang dilakukan salah, maka arah bolanya sulit untuk dikejar oleh dirinya sendiri karena arah bola yang tidak dapat dijangkau. Hal ini berakibat pada pengulangan gerakan *passing* bawah yang dilakukan kurang intensif. Peserta ekstrakurikuler harus mengambil bola hasil *passing* bawah yang gagal, sehingga waktu latihan kurang efektif.

#### **b. Latihan berpasangan**

Efektivitas peningkatan akurasi *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara diperoleh nilai rerata sebesar 50.893 sebelum diberikan perlakuan latihan berpasangan dan nilai rerata meningkat menjadi 55.893 setelah diberikan /perlakuan latihan berpasangan. Rerata kenaikan latihan

berpasangan sebesar sebesar 5,000. Latihan berpasangan disini merupakan latihan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara berhadapan untuk melakukan *passing* bawah yang berulang-ulang, jangan sampai jatuh, dan arah bola harus stabil terhadap keberadaan pasangannya. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditentukan.

Keuntungan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah peserta ekstrakurikuler dapat melakukan *passing* bawah sesuai dengan bola yang di *passing* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya.

Kelemahan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/ latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* bawah secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Siswa yang sudah memiliki keterampilan *passing* dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil.

Dari hasil penelitian ini, hipotesis alternatif (ha) mengatakan bahwa “ada pengaruh *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara” **diterima**. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nastiti Ari Murti (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Dinding dan

Berpasangan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Di Klub Bola Voli Putri Ivokas Kab. Semarang”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa: 1) ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan boalvoli.

## **2. Perbandingan *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,948 > 0,05$ , menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *ball feeling training* dengan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara karena nilai *Sig. (2-tailed)*  $> 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua rerata sampel kelompok identik atau rerata akurasi *passing* bawah antara *ball feeling training* dan latihan berpasangan tidak ada perbedaan secara nyata, atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan, akan tetapi latihan berpasangan lebih baik daripada *ball feeling training* terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara dengan nilai rerata kenaikan *ball feeling traning* setelah perlakuan sebesar 4,929 dan nilai rerata kenaikan latihan berpasangan sebesar sebesar 5,000. Berdasarkan hasil analisis tersebut kenaikan rerata kelompok latihan berpasangan lebih tinggi daripada *ball feeling training* dengan selisih 0,071. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa latihan berpasangan lebih baik daripada *ball feeling traning* meskipun tidak ada perbedaan yang sigifikan. Hal tersebut selaras dengan pebelitian yang dilakukan oleh Idha Ayu Khanifah (2010) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Menggunakan Rintangan Tali Dan Tembok Sasaran Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pringapus Kab. Semarang”. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan rintangan tali dan tembok sasaran terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli ( $t\text{-hitung} = 0,78 < t\text{-tabel} = 2,131$ ). Sedangkan untuk mengetahui metode latihan mana yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah, dapat dilihat dari perbedaan mean kedua metode latihan yang diteliti. Hasil perhitungan mean kelompok eksperimen 1 diperoleh hasil 22,75, sedangkan mean kelompok eksperimen 2 diperoleh hasil 21,19. Mean kelompok eksperimen 1 > mean kelompok eksperimen 2 ( $22,75 > 21,19$ ). Maka kelompok eksperimen 1 lebih baik daripada kolompok eksperimen 2 terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.

### **C. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penelitian kali ini, yaitu:

#### **1) Keterbatasan peneliti**

Keterbatasan peneliti selama penelitian yang dimana peneliti dengan mandiri melakukan penelitian seorang diri yang hanya berharap dibantu oleh salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara. Selain itu, keterbatasan tenaga dan materi yang juga seringkali menghambat proses penelitian.

## 2) Peserta didik kurang serius saat melakukan latihan

Keseriusan setiap peserta didik dalam latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara tidak mungkin sama, sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti memberikan pengarahan, penjelasan, dan motivasi agar peserta didik lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan.

## 3) Faktor Cuaca

Cuaca yang kurang bersahabat menyebabkan peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara kurang bersemangat melakukan latihan, terkadang mereka memilih tidak berangkat karena hujan.

## 4) Kegiatan peserta didik (latihan, bimbingan belajar/les)

Kegiatan peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara yang dilakukan diluar penelitian sangat sulit untuk diawasi. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan pengertian kepada peserta didik agar tidak melakukan kegiatan yang sama diluar jam latihan untuk menghindari porsi latihan yang berbeda dari masing-masing peserta didik.

## 5) Faktor latihan

Ekstrakurikuler olahraga bola voli di MAN 2 Banjarnegara pasti mempunyai program latihan untuk pembinaan para peserta didiknya, hal itu berpengaruh terhadap peserta didik karena selain perlakuan yang dilakukan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah, peserta didik juga latihan teknik lain yang bisa mempengaruhi perlakuan yang peneliti berikan.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, analisis data hasil penelitian, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan *ball feeling training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara. Diperoleh nilai rerata sebesar 51,214 sebelum diberikan perlakuan *ball feeling training* dan nilai rerata meningkat menjadi 56,143 setelah diberikan perlakuan *ball feeling training*. Rerata kenaikan *ball feeling training* sebesar 4,929. Diperoleh nilai rerata sebesar 50.893 sebelum diberikan perlakuan latihan berpasangan dan nilai rerata meningkat menjadi 55.893 setelah diberikan perlakuan latihan berpasangan. Rerata kenaikan latihan berpasangan sebesar sebesar 5,000.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara *ball feeling training* dan latihan berpasangan, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,948 > 0,05$ . Akan tetapi, latihan berpasangan lebih baik daripada *ball feeling training* terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara dengan nilai rerata kenaikan *ball feeling training* sebesar 4,929 dan nilai rerata kenaikan latihan berpasangan sebesar 5,000. Rerata kelompok latihan berpasangan lebih tinggi daripada *ball feeling training* dengan selisih 0,071. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan lebih baik daripada *ball feeling training* meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan.

## **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli, pembina ekstrakurikuler bola voli maupun peserta ekstrakurikuler bola voli dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti yang lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pembina dan pelatih ekstrakurikuler khususnya di MAN 2 Bajarnegara bahwa dalam bola voli *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai. Oleh karena itu harus diajarkan setahap demi setahap dan dengan variasi latihan.
2. Bagi para pelatih ekstrakurikuler bisa menggunakan metode *ball feeling training* dan latihan berpasangan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah permainan bola voli.
3. Bagi para peneliti yang tertarik, dapat diulang kembali dengan menambah sampel atau mengganti variabel penelitian.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.

5. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahamdi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anam, K. (2013). "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun" *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3 (2) Edisi Desember 2013 ISSN:2088- 6802.
- Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A.A.S. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bola voli. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 112-118).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmoko, R.D. (2019). Perbandingan Antara Latihan *Passing* Berpasangan Dan *Passing* ke Dinding Terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Purbalingga Tahun 2018/2019. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Bachtiar. (2001). *Permainan Besar II Bola Voli*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Beutelstahl, D. (2008). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung. Pionir Jaya.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Candra, A. (2018). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1-10
- Candra, F.A. (2019). Pengaruh Metode Latihan *Passing* Statis dan *Passing* Dinamis serta Koordinasi terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.

- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis penyusunan program pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Edward, W.H. (2011). *Motor Learning and Control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola Voli melalui Metode *Drill*. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111-126.
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51.
- Fauzi, F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dinding Dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing*. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 218-227.
- FIVB. (2013). *Sport regulations volleyball*. Jakarta: FIVB.
- Giriwijoyo, Y.S.S., Ray, H.R.D., & Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu kesehatan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan, *Passing* Bebas Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 45-52.
- Hadi, S, (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harre. (2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hidayatullah, F. (2017). Ketepatan Penggunaan Istilah Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Permainan Bola Besar Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Bangkalan Jawa Timur Jombang. *Skripsi*.
- Indonesia, P. R. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Karim, A., & Ikardany. (2021). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli SMA Negeri 14 Gowa. *Jurnal Jendela Olahraga*. Volume 6, No 1. (106 – 112).
- Khanifah, I.A. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Menggunakan Rintangan Tali Dan Tembok Sasaran Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pringapus Kab. Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Koesyanto, H. (2003). *Belajar bermain bola volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Limbong, H. (2020). Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 4 Makassar. *Sport Review Journal*, 1(1), 76-83.
- McMorris, T. & Hale, T. (2006). *Coaching science (Theory into practice)*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Mikail, K., & Suharjana. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 15, No. 1. Hal (14 – 27).
- Mikanda. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Mohammadi, M & Malek, A. (2012). *Improving the serving motion in a volleyball game: a design of experiment approach*. *IJCSI International Journal of Computer Science Issues*, Vol. 9, Issue 6, No 2.
- Mondal P, & Bhowmick S. A. (2013). *Comparison of selected biomechanical parameters of front row spike between short set and high set ball*. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. Vol. 2 pp. (1): 1.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. PT Glora Aksara Pratama.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudistira
- Murti, N.A. (2015). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

- Narimawati, U. (2010). *Metodologi Penelitian: Dasar Penyusun Penelitian Ekonomi*. Jakarta: Genesis.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- PBVS. (2004). *Peraturan permainan bola voli*. Jakarta: PP. PBVS.
- Pekik, D. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diklat UNY.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum.
- Pharswan, A. (2015). *Analysis of angular kinematic variable during float serve of shoulder joint (striking arm)*. *Indian Journal of Research*, Volume: 4. Issue: 5. PP.241-246.
- Pranatahadi. (2009). *Teknik dasar dalam permainan bola voli*. Yogyakarta: Pengprop PBVS DIY.
- Prihatin, E. (2011). *Manajemen Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadya.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 96-103.
- Ramadhan, D.M. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Pembelajaran Bola Voli Melalui Bola Modifikasi Pada Siswa Kelas V SDN Sirap Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Reynaud, C. (2011). *Coaching volleyball technical and tactical skill*. Champaign: Human Kinetics.
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.

- Seema & Saini, S. (2014). *Service and repeated volley skills among volleyball players: a relationship study. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. Vol.3. No.3. PP. 121-127.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Soewarno. (2001). *Gerak dasar dan teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Somantri, H., & Sujana, A. (2009). *Permainan Net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhadi & Sujarwo. (2009). *Volleyball for all*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar Penjas*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Depdikbud Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Suherman, W.S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press. Bandung: CV Lubuk Agung
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Wijaya. (2015). Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno kelompok Umur 11 Tahun. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarno, M.E., Tomi. A., Sugiono. I., et al. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.



- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli melalui Modifikasi Permainan. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(1), 143-152.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN


Lampiran 1. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Nurul Huda Abdullah  
 NIM : 19601241067  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Sujarwo, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	2/1/2023	kebetulan	d
2.	10/1/2023	Bab 7 - II	d
3.	20/1/2023	Bab 11	d
4.	26/1/2023	penyer 3 + pmpu lnt	d
5.	27/1/2023	ekspat noyut.	d
6.	28/1/2023	amul sah.	d
7.	29/1/2023	sub 10 - v	d
8.	30/1/2023	Abstrak - lampiran.	d
		all r ujian.	

Ketua Departemen POR

  
 Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 2. Surat Permohonan *Expert Judgement*

**SURAT PERMOHONAN**

Hal : Permohonan Kesiediaan Uji Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,  
Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
Di tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Nurul Huda Abdullah  
NIM : 19601241067  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul TA : Pengaruh Ball Feeling Training dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, Bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA dan (2) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing TA



Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198303142008011012

Yogyakarta, 27 Januari 2023

Pemohon,



Nurul Huda Abdullah  
NIM. 19601241067

## SURAT PERMOHONAN

Hal : Permohonan Kesiapan Uji Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,  
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or.  
Di tempat

Selubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Nurul Huda Abdullah  
NIM : 19601241067  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul TA : Pengaruh Ball Feeling Training dan Latihan Berpasangan terhadap  
Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler  
di MAN 2 Banjarnegara

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA dan (2) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing TA



Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198303142008011012

Yogyakarta, 27 Januari 2023

Pemohon,



Nurul Huda Abdullah  
NIM. 19601241067

Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Tugas Akhir Skripsi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.

NIP : 198303142008011012

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Nurul Huda Abdullah

NIM : 19601241067

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul TA : Pengaruh Ball Feeling Training dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara

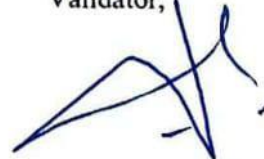
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian.  
☒ Layak digunakan dengan perbaikan  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan saran catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Januari 2023

Validator,



Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.

NIP. 198303142008011012

Catatan:

☐ Beri tanda ✓

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

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

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Nurul Huda Abdullah  
NIM : 19601241067  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul TA : Pengaruh Ball Feeling Training dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- ☒ Layak digunakan untuk penelitian.  
☐ Layak digunakan dengan perbaikan  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan saran catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Januari 2023

Validator,



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

NIP. 198305092008121002

Catatan:

☐ Beri tanda ✓



#### Lampiran 4. Instrumen Penelitian

### INTRUMENT TES AKURASI *PASSING* BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI

#### A. Instrumen Penelitian

Untuk mengukur *akurasi passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* dalam buku Koesyanto (2003: 62). Berikut teknis pelaksanaannya.

##### a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *akurasi passing* bawah dalam permainan bolavoli, maka instrumen tes untuk mengukur kemampuan dan ketepatan/akurasi melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* dalam buku Koesyanto (2003: 62).

##### b. Alat

- 1) Tembok sasaran
- 2) Bola voli
- 3) Stopwatch
- 4) Alat tulis
- 5) Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,43 cm untuk putera dan 2,24 cm untuk puteri dari lantai.

##### c. Testor

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

- 1) Petugas tes I:
  - a) Berdiri bebas di dekat area tes.
  - b) Menghitung waktu selama 60 detik.

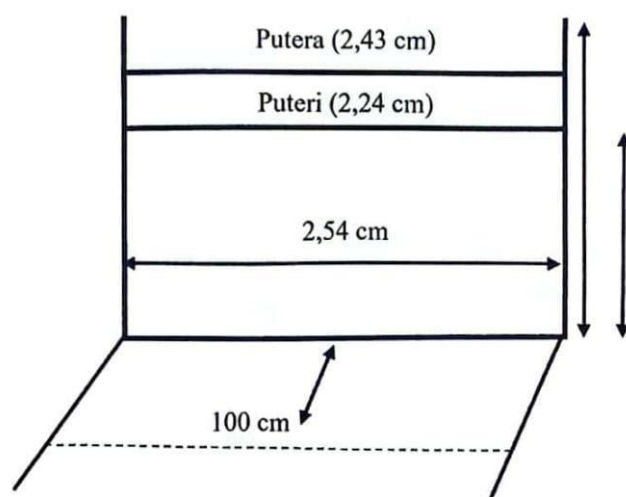


- c) Memberi aba-aba dengan peluit.
  - d) Mengamati kaki peserta tes apabila menginjak garis atau di depan garis yang sudah ditentukan.
  - e) Mengamati bola voli yang tepat sasaran.
- 2) Petugas tes II:
- a) Berdiri bebas di dekat area tes.
  - b) Memanggil nama-nama peserta yang akan melakukan tes.
  - c) Menghitung dan mencatat bola voli yang tepat sasaran.
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Peserta tes berdiri di belakang garis pembatas yang sudah ditentukan.
  - 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba peluit.
  - 3) Setelah bola dilambungkan peserta melakukan *passing* bawah ke dinding sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,43 cm untuk putera dan 2,24 cm untuk puteri dari lantai, bola dipantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak mungkin selama satu menit.
  - 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali.
  - 5) Bila kedua kaki atau salah satu kaki peserta tes menginjak garis atau di depan garis, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke belakang garis, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki atau salah satu kaki peserta tes menginjak garis atau di depan garis tidak dihitung.

## B. Pencatatan Nilai

Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola di dalam tembok sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,43 cm untuk putera dan 2,24 cm untuk puteri dari lantai, dengan posisi kaki tanpa menginjak garis dan harus di belakang garis yang sudah ditentukan selama 60 detik. Lemparan pertama bola belum dihitung, hitungan mulai dari sentuhan *passing* pertama. Jika bola mengenai garis dianggap masuk (syah), nilai yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Setiap peserta tes melakukan 3 kali kesempatan tes, skor akhir adalah dua kali skor terbaik dirata-rata.

## C. Gambar Instrumen Tes Akurasi Passing Bawah



Gambar Sasaran *Passing Bawah* dari Brumbach

(Sumber: Koesyanto, 2003: 62)

**D. Norma Penilaian *Passing* Bawah**

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

**Tabel Norma Penilaian *Passing* Bawah Dari Brumbach**

(Sumber: Koesyanto, 2003: 62)

**E. Form Penilaian *Passing* Bawah**

No	Nama	<i>Pretest/Posttest</i>			2 Skor Tertinggi		Hasil Rata-Rata 2 Skor Tertinggi
		Tes 1	Tes 2	Tes 3	Skor 1	Skor 2	

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1298/UN34.16/PT.01.04/2023

10 Februari 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala MAN 2 Banjarnegara  
Jl. Letjend Suprpto No.95A, Wangon, Kec. Banjarnegara, Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah  
53418

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

Nama : Nurul Huda Abdullah  
NIM : 19601241067  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH BALL FEELING TRAINING DAN LATIHAN  
BERPASANGAN TERHADAP AKURASI PASSING BAWAH  
PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2  
BANJARNEGARA  
Waktu Penelitian : 10 Februari - 31 Maret 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

Tembusan :

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



Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANJARNEGARA  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2**

Jalan Letnan Jenderal. Suprpto Nomor 95A Banjarnegara 53417  
Telepon (0286) 591130 – 593271; Faksimile (0286) 593271  
Laman: <http://www.man2banjarnegara.wordpress.com>, Surat elektronik : [man2Banjarnegara@kemenag.go.id](mailto:man2Banjarnegara@kemenag.go.id)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 769 /Ma.11.09/TL.00/04/2023

Berdasarkan Surat Ijin Penelitian Individual dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, No. B/1298/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 10 Februari 2023, maka yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : H. Ridlo Pramono, S.Ag., M.M.  
NIP : 19670421 199903 1 001  
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tk.I - IV/b  
Jabatan : Kepala MAN 2 Banjarnegara

Menerangkan bahwa :

Nama : Nurul Huda Abdullah  
NIM : 19601241067  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan , Dan Rekreasi – S1  
benar-benar telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 10 Februari – 31 Maret 2023 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : "Pengaruh Ball Feeling Training Dan Latihan Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Bawang Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Banjarnegara".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 01 April 2023

Kepala  
  
H. Ridlo Pramono, S.Ag., M.M.  
NIP. 19670421 199903 1 001

Lampiran 7. Program Latihan

Program Latihan Akurasi/Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli						
No	Metode latihan Akurasi/Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli			Mikro	Sesi	
	<i>Ball Feeling Training</i>		Latihan Berpasangan			
1	<b>PRETEST</b>			Sampai Selesai		
2	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	1	
	Pemanasan ( <i>Stretching</i> ):		Pemanasan ( <i>Stretching</i> ):			
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit		
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit		
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit		
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	1	
	Latihan <i>passing</i> bawah ditempatkan	2 menit x 3 set <i>Recovery</i> 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah jongkok berpasangan dengan jarak 1 meter antar pemain	2 menit x 3 set <i>Recovery</i> 1 menit		
	Penutup:		Penutup:			
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit		
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit		
3	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	1	
	Pemanasan ( <i>Stretching</i> ):		Pemanasan ( <i>Stretching</i> ):			
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit		
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit		
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit		
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	2	
	Latihan <i>passing</i> bawah ditempatkan	3 menit x 3 set <i>Recovery</i> 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah jongkok berpasangan dengan jarak 1 meter antar pemain	3 menit x 3 set <i>Recovery</i> 1 menit		
	Penutup:		Penutup:			
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit		
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit		

4	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	3
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan <i>passing</i> bawah berjalan ke depan setengah lapangan kemudian balik badan kembali ke tempat awal	2 repetisi x 3 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah jongkok berpasangan dengan jarak 1 meter antar pemain ke samping kanan setengah lapangan kemudian ke samping kiri pada saat kembali ke tempat awal	2 repetisi x 3 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:		
5	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	2
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	4
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan <i>passing</i> bawah berjalan ke depan setengah lapangan kemudian balik badan kembali ke tempat awal	3 repetisi x 3 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah jongkok berpasangan dengan jarak 1 meter antar pemain ke samping kanan setengah lapangan kemudian ke samping kiri pada saat kembali ke tempat awal	3 repetisi x 3 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:		
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	



6	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	5
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	5
	Latihan <i>passing</i> bawah bergeser ke samping kanan kemudian ke samping kiri pada saat kembali ke tempat awal	2 repetisi x 3 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 2 meter antar pemain, sebelum menerima bola menyentuh cone kanan dan diri terlebih dahulu.	2 menit x 3 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:	5 menit	
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
7	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	3
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	6
	Latihan <i>passing</i> bawah bergeser ke samping kanan kemudian ke samping kiri pada saat kembali ke tempat awal	3 repetisi x 3 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 2 meter antar pemain, sebelum menerima bola menyentuh cone kanan dan diri terlebih dahulu.	3 menit x 3 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:	5 menit	
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	



8	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	7
	Pemanasan (Stretching):	5 menit	Pemanasan (Stretching):	5 menit	
	a. Jogging		a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	4
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan <i>passing</i> bawah ditempatkan 10 kali sentuhan kemudian di oper ke pemain di depannya, orang di depannya menerima bola dilanjutkan dengan <i>passing</i> bawah ditempat 10 kali sentuhan.	3 menit x 3 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 3 meter antar pemain dan kedua sisi berisi 2 peserta, setelah melakukan <i>passing</i> bawah lalu berputar ke belakangnya.	3 menit x 3 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:		
9	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	8
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	
	Pemanasan (Stretching):	5 menit	Pemanasan (Stretching):	5 menit	
	a. Jogging		a. Jogging	5 menit	4
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan <i>passing</i> bawah ditempat 10 kali sentuhan kemudian di oper ke pemain di depannya, orang di depannya menerima bola dilanjutkan dengan <i>passing</i> bawah ditempat 10 kali sentuhan.	4 menit x 3 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 3 meter antar pemain dan kedua sisi berisi 2 peserta, setelah melakukan <i>passing</i> bawah lalu berputar ke belakangnya.	4 menit x 3 set Recovery 1 menit	8
	Penutup:		Penutup:		
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	

10	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	9
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan menerima servis kemudian <i>passing</i> bawah di tempat.	2 menit x 4 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 4 meter antar pemain dan kedua sisi berisi 3 peserta, setelah melakukan <i>passing</i> bawah lalu berlari ke sisi depan atau ke arah pemain yang menerima <i>passing</i> dan baris di paling belakang.	2 menit x 4 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:		
11	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	5
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	10
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan menerima servis kemudian <i>passing</i> bawah di tempat.	3 menit x 4 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 4 meter antar pemain dan kedua sisi berisi 3 peserta, setelah melakukan <i>passing</i> bawah lalu berlari ke sisi depan atau ke arah pemain yang menerima <i>passing</i> dan baris di paling belakang.	3 menit x 4 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:		
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	

12	Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		6	11
			5 menit				5 menit			
			10 menit				10 menit			
			5 menit				5 menit			
13	Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		6	12
			5 menit				5 menit			
			10 menit				10 menit			
			5 menit				5 menit			
12	Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		6	12
			5 menit				5 menit			
			10 menit				10 menit			
			5 menit				5 menit			
13	Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		6	12
			5 menit				5 menit			
			10 menit				10 menit			
			5 menit				5 menit			
12	Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		6	12
			5 menit				5 menit			
			10 menit				10 menit			
			5 menit				5 menit			
13	Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		Pembukaan latihan	Pemanasan (Stretching): a. Jogging b. Penguluran c. Jogging kombinasi d. Pemanasan dengan bola	5 menit		6	12
			5 menit				5 menit			
			10 menit				10 menit			
			5 menit				5 menit			



14	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	13
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan menerima servis pada posisi 4, 3, dan 2 kemudian <i>passing</i> bawah di tempat masing – masing 5 sentuhan.	1 repetisi x 4 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan melewati net dengan jarak 6 meter antar pemain (dibelakang garis serang) dan kedua sisi berisi 3 peserta, setelah melakukan <i>passing</i> bawah lalu berputar ke belakangnya.	2 menit x 4 set Recovery 1 menit	
	Penutup:		Penutup:		
15	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	7
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	
	Pemanasan (Stretching):		Pemanasan (Stretching):		
	a. Jogging	5 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	10 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan menerima servis pada posisi 4, 3, dan 2 kemudian <i>passing</i> bawah di tempat masing – masing 5 sentuhan.	2 repetisi x 5 set Recovery 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan melewati net dengan jarak 6 meter antar pemain (dibelakang garis serang) dan kedua sisi berisi 3 peserta, setelah melakukan <i>passing</i> bawah lalu berputar ke belakangnya.	3 menit x 5 set Recovery 1 menit	14
	Penutup:		Penutup:		
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	

16	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	15
	Pemanasan (Stretching):	5 menit	Pemanasan (Stretching):	5 menit	
	a. Jogging	10 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	5 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan menerima servis pada posisi 1, 6, 5, 4, 3, dan 2 kemudian <i>passing</i> bawah di tempat masing – masing 5 sentuhan.	2 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan melewati net dengan jarak 6 meter antar pemain (dibelakang garis serang) dan kedua sisi berisi 2 pemain. Dalam satu lapangan terdiri dari 2 kelompok yang sedang melakukan hal tersebut, pemain yang sudah melakukan <i>passing</i> bawah bergeser ke kelompok sebelah baris di belakang untuk melakukan <i>passing</i> bawah.	3 menit x 4 set <i>Recovery</i> 1 menit	
17	Penutup:	5 menit	Penutup:	5 menit	8
	a. Pendinginan	5 menit	a. Pendinginan	5 menit	
	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
	Pembukaan latihan	5 menit	Pembukaan latihan	5 menit	
	Pemanasan (Stretching):	5 menit	Pemanasan (Stretching):	5 menit	16
	a. Jogging	10 menit	a. Jogging	5 menit	
	b. Penguluran	5 menit	b. Penguluran	10 menit	
	c. Jogging kombinasi	5 menit	c. Jogging kombinasi	5 menit	
	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	d. Pemanasan dengan bola	5 menit	
	Latihan menerima servis pada posisi 1, 6, 5, 4, 3, dan 2 kemudian <i>passing</i> bawah di tempat masing – masing 5 sentuhan.	2 repetisi x 5 set <i>Recovery</i> 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan melewati net dengan jarak 6 meter antar pemain (dibelakang garis serang) dan kedua sisi berisi 2 pemain.	3 menit x 5 set <i>Recovery</i> 1 menit	

		Dalam satu lapangan terdiri dari 2 kelompok yang sedang melakukan hal tersebut, pemain yang sudah melakukan <i>passing</i> bawah bergeser ke kelompok sebelah baris di belakang untuk melakukan <i>passing</i> bawah.			
18	Penutup: a. Pendinginan b. Evaluasi dan Do'a	5 menit	Penutup: a. Pendinginan b. c. Evaluasi dan Do'a	5 menit	
		5 menit		5 menit	
POSTEST					
Sampai Selesai					



Lampiran 8. Biodata Sampel Penelitian

DAFTAR NAMA SAMPEL

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir
1	Muhammad Rafi Al Ghifari	XI IPS 1	Laki-laki	Purbalingga, 10 Maret 2006
2	Tegar Prayitno	XI IPS 1	Laki-laki	Banyumas, 25 Agustus 2006
3	M. Hafizh Daffa Attamimi	XI IPA 4	Laki-laki	Banjarnegara, 21 Juli 2005
4	Ibnu Akil	X IPS 2	Laki-laki	Banjarnegara, 25 Maret 2006
5	Afan	XI IPS 2	Laki-laki	Wonosobo, 21 November 2005
6	Muhammad Harun Al Rosyid	X IPS 2	Laki-laki	Brebes, 14 Oktober 2006
7	Dzaki Musaffa Barkah	XI AGAMA	Laki-laki	Banjarnegara, 13 Maret 2006
8	Dafit Adiansyah	XI IPS 1	Laki-laki	Banjarnegara, 1 Agustus 2005
9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	XI IPS 1	Laki-laki	Banyumas, 15 September 2005
10	Elan Awal Junianto	XI IPS 1	Laki-laki	Banyumas, 5 Juni 2006
11	Imam Fatkhurozaq	X IPS 2	Laki-laki	Banjarnegara, 3 Maret 2007
12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	XI IPS 1	Laki-laki	Banjarnegara, 30 April 2006
13	Arga Sindhunata	X IPS 2	Laki-laki	Banjarnegara, 12 Maret 2007
14	Faizal Ridho Safangat	X IPS 2	Laki-laki	Banjarnegara, 5 Januari 2007
15	Lisa Septiani Safitri	X IPS 2	Perempuan	Banjarnegara, 12 September 2006
16	Tuti Indriatun	XI IPS 1	Perempuan	Banjarnegara, 25 Februari 2006
17	Aqila Iffaya Mayoga	XI IPS 1	Perempuan	Banjarnegara, 16 Mei 2006
18	Jenitha Arta Zebua	XI IPS 1	Perempuan	Jakarta, 6 Agustus 2005
19	Ananda Rachelya Najwaa	X IPA 3	Perempuan	Banjarnegara, 21 Februari 2007
20	Elisa Nurul Khasanah	XI IPS 1	Perempuan	Banyumas, 7 Maret 2007
21	Nifa Indriyani	XI IPS 1	Perempuan	Banjarnegara, 11 Januari 2006
22	Alifah Nurriefa Nayla Syifa	X IPS 2	Perempuan	Banjarnegara, 15 September 2007
23	Fatin Nur Nijmina	XI IPS 1	Perempuan	Banyumas, 6 Januari 2005
24	Fadilah Zahwa Qoitrunada	X IPS 2	Perempuan	Banjarnegara, 22 Januari 2007
25	Rizki Oktavia Ramadhani	X IPS 2	Perempuan	Banjarnegara, 20 Oktober 2006
26	Yahsyah Wahida Anggraini	X IPA 3	Perempuan	Batam, 16 September 2006
27	Dzikrina Nada Aprillia	XII IPA 3	Perempuan	Banjarnegara, 16 April 2005
28	Agta Misky Iggestiyana	X IPA 7	Perempuan	Banjarnegara, 25 Juli 2007

Lampiran 9. Data Hasil Pretest

DATA HASIL PRETEST							
No	Nama (s)	Pretest			2 Skor Tertinggi		Hasil rata-rata 2 Skor Tertinggi
		Tes 1	Tes 2	Tes 3	Skor 1	Skor 2	
1	Muhammad Rafi Al Ghifari	50	58	51	58	51	54,5
2	Tegar Prayitno	50	51	50	51	50	50,5
3	M. Hafizh Daffa Attamini	45	46	49	49	46	47,5
4	Ibnu Akil	40	46	48	48	46	47
5	Afan	52	59	59	59	59	59
6	Muhammad Harun Al Rosyid	50	51	51	51	51	51
7	Dzaki Musaffa Barkah	48	50	51	51	50	50,5
8	Dafit Adiansyah	51	53	57	57	53	55
9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	50	49	50	50	50	50
10	Elan Awal Junianto	51	55	58	58	55	56,5
11	Imam Fatkhurozaq	49	55	56	56	55	55,5
12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	58	60	62	62	60	61
13	Arqa Sindhunata	34	42	40	42	40	41,5
14	Faizal Ridho Safangat	40	40	40	40	40	40
15	Lisa Septiani Safitri	50	52	50	52	50	51
16	Tuti Indriatun	49	49	51	51	49	50
17	Aqila Ifāya Mayoga	50	52	52	52	52	52
18	Jenitha Arta Zebua	47	49	50	50	49	49,5
19	Ananda Rachelya Najwaa	40	43	41	43	41	42
20	Elisa Nurul Khasanah	52	52	53	53	52	52,5
21	Nifa Indriyani	40	51	55	55	51	53
22	Alifah Nuricfa Nayla Syifa	45	48	40	48	45	46,5
23	Fatin Nur Nijmina	42	45	51	51	45	48
24	Fadilah Zahwa Qoitrunada	50	54	50	54	50	52
25	Rizki Oktavia Ramadhani	43	45	53	53	45	49
26	Yahsya Wahida Anggraini	55	55	56	56	55	55,5
27	Dzikrina Nada Aprillia	52	52	60	60	52	56
28	Aga Misky Iggestiyana	46	50	56	56	50	53



Lampiran 10. Ordinal Pairing

**URUTAN HASIL *PRETEST***

<b>No</b>	<b>No Tes</b>	<b>Nama</b>	<b>Hasil rata-rata 2 Skor Tertinggi</b>	<b>Kode</b>
1	12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	61	A
2	5	Afan	59	B
3	10	Elan Awal Junianto	56,5	B
4	27	Dzikrina Nada Aprillia	56	A
5	11	Imam Fatkhurozaq	55,5	A
6	26	Yahsya Wahida Anggraini	55,5	B
7	8	Dafit Adiansyah	55	B
8	1	Muhammad Rafi Al Ghifari	54,5	A
9	28	Agta Misky Iggestiyana	53	A
10	21	Nifa Indriyani	53	B
11	20	Elisa Nurul Khasanah	52,5	B
12	17	Aqila Iffaya Mayoga	52	A
13	24	Fadilah Zahwa Qoitrunada	52	A
14	6	Muhammad Harun Al Rosyid	51	B
15	15	Lisa Septiani Safitri	51	B
16	2	Tegar Prayitno	50,5	A
17	7	Dzaki Musaffa Barkah	50,5	A
18	16	Tuti Indriatun	50	B
19	9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	50	B
20	18	Jenitha Arta Zebua	49,5	A
21	25	Rizki Oktavia Ramadhani	49	A
22	23	Fatin Nur Nijmina	48	B
23	3	M. Hafizh Daffa Attamimi	47,5	B
24	4	Ibnu Akil	47	A
25	22	Alifah Nurriefa Nayla Syifa	46,5	A
26	19	Ananda Rachelya Najwaa	42	B
27	13	Arga Sindhunata	41,5	B
28	14	Faizal Ridho Safangat	40	A

## DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN EKSPERIMEN 2

### HASIL *PRETEST*

No	No Tes	Kelompok Eksperimen 1 ( <i>ball feeling training</i> )	
		Nama	Skor
1	12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	61
2	27	Dzikrina Nada Aprillia	56
3	11	Imam Fatkhurozaq	55,5
4	1	Muhammad Rafi Al Ghifari	54,5
5	28	Agta Misky Iggestiyana	53
6	17	Aqila Iffaya Mayoga	52
7	24	Fadilah Zahwa Qoitrunada	52
8	2	Tegar Prayitno	50,5
9	7	Dzaki Musaffa Barkah	50,5
10	18	Jenitha Arta Zebua	49,5
11	25	Rizki Oktavia Ramadhani	49
12	4	Ibnu Akil	47
13	22	Alifah Nurriefa Nayla Syifa	46,5
14	14	Faizal Ridho Safangat	40
N = 14		Jumlah	717
		Mean	51,214

No	No Tes	Kelompok Eksperimen 2 ( <i>latihan passing berpasangan</i> )	
		Nama	Skor
1	5	Afan	59
2	10	Elan Awal Junianto	56,5
3	26	Yahsya Wahida Anggraini	55,5
4	8	Dafit Adiansyah	55
5	21	Nifa Indriyani	53
6	20	Elisa Nurul Khasanah	52,5
7	6	Muhammad Harun Al Rosyid	51
8	15	Lisa Septiani Safitri	51
9	16	Tuti Indriatun	50
10	9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	50
11	23	Fatin Nur Nijmina	48
12	3	M. Hafizh Daffa Attamimi	47,5
13	19	Ananda Rachelya Najwaa	42
14	13	Arga Sindhunata	41,5
N = 14		Jumlah	712,5
		Mean	50,893

Lampiran 11. Data Hasil Posttest

DATA HASIL POSTTEST						
No	Nama (x)	Posttest			2 Skor Tertinggi	
		Tes 1	Tes 2	Tes 3	Skor 1	Skor 2
1	Muhammad Rafi Al Ghifari	52	58	56	58	56
2	Tegar Prayitno	50	53	56	56	53
3	M. Hafizh Dafta Attamimi	45	50	48	50	48
4	Ibnu Akil	48	52	55	55	52
5	Afan	52	59	61	61	59
6	Muhammad Harun Al Rosyid	53	55	55	55	55
7	Dzaki Musaffa Barkah	50	52	52	52	52
8	Dafti Adiansyah	53	56	59	59	56
9	Dafta Wirawan Ar Rasyid	52	52	50	52	52
10	Elan Awal Junianto	54	58	61	61	58
11	Imam Fatkhurozaq	53	58	59	59	58
12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	55	62	66	66	62
13	Arga Sindhunata	42	54	46	54	46
14	Faizal Ridho Safangat	50	45	51	51	50
15	Lisa Septiani Safitri	51	60	64	64	60
16	Tuti Indriatun	55	54	56	56	55
17	Aqila Iffaya Mayoga	54	55	52	55	52
18	Jenitha Arta Zebua	52	58	50	58	52
19	Ananda Rachelya Najiwaa	44	56	53	56	53
20	Elisa Nurul Khasanah	55	54	58	58	55
21	Nifa Indiyani	54	56	58	58	56
22	Alifah Nuriefa Nayla Syifa	50	52	45	52	50
23	Fatin Nur Nijmina	42	46	54	54	46
24	Fadilah Zahwa Qoitrunada	40	53	60	60	53
25	Rizki Oktavia Ramadhani	45	56	54	56	54
26	Yahsyah Wahida Anggraini	55	60	65	65	60
27	Dzikrina Nada Aprillia	62	63	68	63	62
28	Agta Misky Iggestiyana	56	68	54	58	56
						57

## HASIL POSTTEST

### KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN EKSPERIMEN 2

No	No Tes	Kelompok Eksperimen 1 ( <i>ball feeling training</i> )	
		Nama	Skor
1	12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	64
2	27	Dzikrina Nada Aprillia	62,5
3	11	Imam Fatkhurozaq	58,5
4	1	Muhammad Rafi Al Ghifari	57
5	28	Agta Misky Iggestiyana	57
6	17	Aqila Iffaya Mayoga	56
7	24	Fadilah Zahwa Qoitrunada	56,5
8	2	Tegar Prayitno	54,5
9	7	Dzaki Musaffa Barkah	54,5
10	18	Jenitha Arta Zebua	55
11	25	Rizki Oktavia Ramadhani	55
12	4	Ibnu Akil	53,5
13	22	Alifah Nurriefa Nayla Syifa	51,5
14	14	Faizal Ridho Safangat	50,5
N = 14		Jumlah	786
		Mean	56,143

No	No Tes	Kelompok Eksperimen 2 ( <i>latihan passing berpasangan</i> )	
		Nama	Skor
1	5	Afan	60
2	10	Elan Awal Junianto	59,5
3	26	Yahsya Wahida Anggraini	62,5
4	8	Dafit Adiansyah	57,5
5	21	Nifa Indriyani	57
6	20	Elisa Nurul Khasanah	56,5
7	6	Muhammad Harun Al Rosyid	55
8	15	Lisa Septiani Safitri	62
9	16	Tuti Indriatun	55,5
10	9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	53,5
11	23	Fatin Nur Nijmina	50
12	3	M. Hafizh Daffa Attamimi	49
13	19	Ananda Rachelya Najwaa	54,5
14	13	Arga Sindhunata	50
N = 14		Jumlah	782,5
		Mean	55,893

## Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics					
		PRETEST_BAL L_FEELING_TR AINING	POSTTEST_BA LL_FEELING_T RAINING	PRETEST_LATI HAN_BERPAS ANGAN	POSTTEST_LA TIHAN_BERPA SANGAN
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		51.214	56.143	50.893	55.893
Std. Error of Mean		1.3401	.9882	1.3488	1.1497
Median		51.250	55.500	51.000	56.000
Mode		50.5 <sup>a</sup>	54.5 <sup>a</sup>	50.0 <sup>a</sup>	50.0
Std. Deviation		5.0143	3.6973	5.0466	4.3020
Variance		25.143	13.670	25.468	18.507
Range		21.0	13.5	17.5	13.5
Minimum		40.0	50.5	41.5	49.0
Maximum		61.0	64.0	59.0	62.5
Sum		717.0	786.0	712.5	782.5

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PRETEST_BALL_FEELING_TRAINING					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.0	1	7.1	7.1	7.1
	46.5	1	7.1	7.1	14.3
	47.0	1	7.1	7.1	21.4
	49.0	1	7.1	7.1	28.6
	49.5	1	7.1	7.1	35.7
	50.5	2	14.3	14.3	50.0
	52.0	2	14.3	14.3	64.3
	53.0	1	7.1	7.1	71.4
	54.5	1	7.1	7.1	78.6
	55.5	1	7.1	7.1	85.7
	56.0	1	7.1	7.1	92.9
	61.0	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

**POSTTEST BALL FEELING TRAINING**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50.5	1	7.1	7.1	7.1
	51.5	1	7.1	7.1	14.3
	53.5	1	7.1	7.1	21.4
	54.5	2	14.3	14.3	35.7
	55.0	2	14.3	14.3	50.0
	56.0	1	7.1	7.1	57.1
	56.5	1	7.1	7.1	64.3
	57.0	2	14.3	14.3	78.6
	58.5	1	7.1	7.1	85.7
	62.5	1	7.1	7.1	92.9
	64.0	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

**PRETEST LATIHAN BERPASANGAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.5	1	7.1	7.1	7.1
	42.0	1	7.1	7.1	14.3
	47.5	1	7.1	7.1	21.4
	48.0	1	7.1	7.1	28.6
	50.0	2	14.3	14.3	42.9
	51.0	2	14.3	14.3	57.1
	52.5	1	7.1	7.1	64.3
	53.0	1	7.1	7.1	71.4
	55.0	1	7.1	7.1	78.6
	55.5	1	7.1	7.1	85.7
	56.5	1	7.1	7.1	92.9
	59.0	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

**POSTTEST\_LATIHAN\_BERPASANGAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49.0	1	7.1	7.1	7.1
	50.0	2	14.3	14.3	21.4
	53.5	1	7.1	7.1	28.6
	54.5	1	7.1	7.1	35.7
	55.0	1	7.1	7.1	42.9
	55.5	1	7.1	7.1	50.0
	56.5	1	7.1	7.1	57.1
	57.0	1	7.1	7.1	64.3
	57.5	1	7.1	7.1	71.4
	59.5	1	7.1	7.1	78.6
	60.0	1	7.1	7.1	85.7
	62.0	1	7.1	7.1	92.9
	62.5	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 13. Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

	KELAS	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
HASIL	PRETEST_BALL_FEELING_TRAINING	14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%
	POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING	14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%
	PRETEST_LATIHAN_BERPASANGAN	14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%
	POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN	14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%

**Descriptives**

	KELAS	Statistic	Std. Error
HASIL	PRETEST_BA	Mean	51.214
	LL_FEELING_	95% Confidence Interval for	1.3401
	TRAINING	Lower Bound	48.319
		Mean	Upper Bound
			54.109
		5% Trimmed Mean	51.294
		Median	51.250
		Variance	25.143
		Std. Deviation	5.0143
		Minimum	40.0
		Maximum	61.0
		Range	21.0
		Interquartile Range	6.3
		Skewness	-.313
		Kurtosis	.597
			1.154
	POSTTEST_B	Mean	56.143
	ALL_FEELING	95% Confidence Interval for	.9882
	_TRAINING	Lower Bound	54.008
		Mean	Upper Bound
			58.278
		5% Trimmed Mean	56.020
		Median	55.500
		Variance	13.670
		Std. Deviation	3.6973
		Minimum	50.5
		Maximum	64.0
		Range	13.5



			Interquartile Range	3.1	
			Skewness	.792	.597
			Kurtosis	.757	1.154
PRETEST_LA	Mean		50.893	1.3488	
TIHAN_BERP	95% Confidence Interval for	Lower Bound	47.979		
ASANGAN	Mean	Upper Bound	53.807		
			5% Trimmed Mean	50.964	
			Median	51.000	
			Variance	25.468	
			Std. Deviation	5.0466	
			Minimum	41.5	
			Maximum	59.0	
			Range	17.5	
			Interquartile Range	7.3	
			Skewness	-.494	.597
			Kurtosis	-.009	1.154
POSTTEST_L	Mean		55.893	1.1497	
ATIHAN_BER	95% Confidence Interval for	Lower Bound	53.409		
PASANGAN	Mean	Upper Bound	58.377		
			5% Trimmed Mean	55.909	
			Median	56.000	
			Variance	18.507	
			Std. Deviation	4.3020	
			Minimum	49.0	
			Maximum	62.5	
			Range	13.5	
			Interquartile Range	7.0	
			Skewness	-.131	.597
			Kurtosis	-.816	1.154

### Tests of Normality

	KELAS	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	PRETEST_BALL_FEELING_TRAINING	.115	14	.200*	.974	14	.920
	POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING	.194	14	.161	.931	14	.314
	PRETEST_LATIHAN_BERPASANGAN	.144	14	.200*	.955	14	.644
	POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN	.129	14	.200*	.954	14	.628

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.411	3	52	.746
	Based on Median	.412	3	52	.745
	Based on Median and with adjusted df	.412	3	48.904	.745
	Based on trimmed mean	.418	3	52	.741

Lampiran 14. Uji Homogenitas

**Case Processing Summary**

	KELAS	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
HASIL_AKURASI_POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING		14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%
SI_PAS_SING POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN		14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%

**Descriptives**

	KELAS		Statistic	Std. Error
HASIL_AKURASI_POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING SI_PAS_SING	POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING	Mean	56.143	.9882
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	54.008	
		Upper Bound	58.278	
		5% Trimmed Mean	56.020	
		Median	55.500	
		Variance	13.670	
		Std. Deviation	3.6973	
		Minimum	50.5	
		Maximum	64.0	
		Range	13.5	
		Interquartile Range	3.1	
		Skewness	.792	.597
		Kurtosis	.757	1.154
POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN	POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN	Mean	55.893	1.1497
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	53.409	
		Upper Bound	58.377	
		5% Trimmed Mean	55.909	
		Median	56.000	
		Variance	18.507	
		Std. Deviation	4.3020	
		Minimum	49.0	
		Maximum	62.5	
		Range	13.5	

	Interquartile Range	7.0	
	Skewness	-.131	.597
	Kurtosis	-.816	1.154

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL_AKURA	Based on Mean	.614	1	26	.440
SI_PASSING	Based on Median	.619	1	26	.438
	Based on Median and with adjusted df	.619	1	25.964	.438
	Based on trimmed mean	.638	1	26	.432

Lampiran 15. Uji Paired Sample T Test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST_BALL_FEELING_TRAINING	51.214	14	5.0143	1.3401
POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING	56.143	14	3.6973	.9882
Pair 2 PRETEST_LATIHAN_BERPASANGAN	50.893	14	5.0466	1.3488
POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN	55.893	14	4.3020	1.1497

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST_BALL_FEELING_TRAINING & POSTTEST_BALL_FEELING_TRAINING	14	.934	.000
Pair 2 PRETEST_LATIHAN_BERPASANGAN & POSTTEST_LATIHAN_BERPASANGAN	14	.727	.003

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig (2- taile d)
		Mean	Std. Deviasi on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST_BALL_FEE LING_TRAINING - POSTTEST_BALL_FEE LING_TRAINING	-4.9286	2.0462	.5469	-6.1100	-3.7471	-9.012	13	.000
Pair 2	PRETEST_LATIHAN _BERPASANGAN - POSTTEST_LATIHA N_BERPASANGAN	-5.0000	3.5246	.9420	-7.0351	-2.9649	-5.308	13	.000

Lampiran 16, Uji Independent Sample T Test

**Group Statistics**


















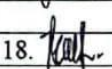




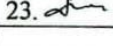
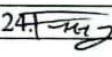




	KELAS	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kenaikan akurasi passing	Ball_Feeling_Training	14	4.929	2.0462	.5469
	Latihan_Berpasangan	14	5.000	3.5246	.9420

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SELI SIH	Equal variances assumed	4.011	.056	-.066	26	.948	-.0714	1.0892	-2.3104	2.1675
	Equal variances not assumed			-.066	20.869	.948	-.0714	1.0892	-2.3375	2.1946

Lampiran 17. Daftar Hadir Pretest

**DAFTAR HADIR PRETEST**

No	Nama	Tanda Tangan	
1	Muhammad Rafi Al Ghifari	1. 	2. 
2	Tegar Prayitno		
3	M. Hafizh Daffa Attamimi	3. 	4. 
4	Ibnu Akil		
5	Afan	5. 	6. 
6	Muhammad Harun Al Rosyid		
7	Dzaki Musaffa Barkah	7. 	8. 
8	Dafit Adiansyah		
9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	9. 	10. 
10	Elan Awal Junianto		
11	Imam Fatkhurozaq	11. 	12. 
12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana		
13	Arga Sindhunata	13. 	14. 
14	Faizal Ridho Safangat		
15	Lisa Septiani Safitri	15. 	16. 
16	Tuti Indriatun		
17	Aqila Iffaya Mayoga	17. 	18. 
18	Jenitha Arta Zebua		
19	Ananda Rachelya Najwaa	19. 	20. 
20	Elisa Nurul Khasanah		
21	Nifa Indriyani	21. 	22. 
22	Alifah Nurriefa Nayla Syifa		
23	Fatin Nur Nijmina	23. 	24. 
24	Fadilah Zahwa Qoitrunada		
25	Rizki Oktavia Ramadhani	25. 	26. 
26	Yahsya Wahida Anggraini		
27	Dzikrina Nada Aprillia	27. 	28. 
28	Agta Misky Iggestiyana		

Banjarnegara, 11 Februari 2023  
Mengetahui,  
Pembina Ekstrakurikuler Bola Voli



Muhamad Faizal Firmansyah, S.Pd.

Lampiran 18. Daftar Hadir Treatment Kelompok Ball Feeling Training

DAFTAR HADIR TREATMENT KELOMPOK EKSPERIMEN 1

(Ball Feeling Training)

No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Ahmad Faqih Hilmy Maulana	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
2	Dzikrina Nada Aprilia	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
3	Imam Fatkhurozaq	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
4	Muhammad Rafi Al Ghifari	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
5	Agta Misky Igestiyana	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
6	Aqila Ifaya Mayoga	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
7	Fadiah Zahwa Qoitunada	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
8	Tegar Prayitno	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
9	Dzaki Musaffa Barkah	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
10	Jenitha Artia Zebua	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
11	Rizki Oktavia Ramadhani	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
12	Ibnu Akil	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
13	Alifah Nurriela Nayla Syifa	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04
14	Faizal Ridho Saifangar	Senin 04/03	Rabu 06/03	Jum'at 08/03	Senin 11/03	Rabu 13/03	Jum'at 15/03	Senin 18/03	Rabu 20/03	Jum'at 22/03	Senin 25/03	Rabu 27/03	Jum'at 29/03	Senin 01/04	Rabu 03/04	Jum'at 05/04	Senin 08/04

Banjarnegara, 20 Maret 2023  
Mengetahui,  
Pembina Ekstrakurikuler Bola Voii

Muhamad Faizal Firmansyah, S.Pd.



Lampiran 19. Daftar Hadir Treatment Kelompok Latihan Berpasangan

DAFTAR HADIR TREATMENT KELOMPOK EKSPERIMEN 2

(Latihan Passing Berpasangan)





























No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Afan	Senin 14/3	Rabu 15/3	Jumat 17/3	Senin 20/3	Rabu 22/3	Jumat 24/3	Senin 27/3	Rabu 29/3	Jumat 31/3	Senin 3/4	Rabu 5/4	Jumat 7/4	Senin 10/4	Rabu 12/4	Jumat 14/4	Senin 17/4
2	Elan Awal Junianto	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
3	Yahya Wahida Angeraini	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
4	Daft Adiansyah	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
5	Nifa Indriyani	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
6	Elisa Nurul Khasanah	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
7	Muhammad Harun Al Rosyid	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
8	Lisa Septiani Saffri	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
9	Tuti Indriatun	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
10	Daffa Wirawan Ar Rasyid	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
11	Fatin Nur Nijmima	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
12	M. Hafizh Daffa Attamimi	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
13	Ananda Rachelya Najwaa	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>
14	Arga Sindhunata	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>	<del>Rabu</del>	<del>Jumat</del>	<del>Senin</del>

Banjarnegara, 20 Maret 2023  
Mengetahui,  
Pembina Ekstrakurikuler Bola Voii

Muhamad Faizal Firmansyah, S.Pd.

Lampiran 20. Daftar Hadir Posttest

**DAFTAR HADIR POSTTEST**

No	Nama	Tanda Tangan	
1	Muhammad Rafi Al Ghifari	1. 	2. 
2	Tegar Prayitno		
3	M. Hafizh Daffa Attamimi	3. 	4. 
4	Ibnu Akil		
5	Afan	5. 	6. 
6	Muhammad Harun Al Rosyid		
7	Dzaki Musaffa Barkah	7. 	8. 
8	Dafit Adiansyah		
9	Daffa Wirawan Ar Rasyid	9. 	10. 
10	Elan Awal Junianto		
11	Imam Fatkhurozaq	11. 	12. 
12	Ahmad Faqih Hilmy Maulana		
13	Arga Sindhunata	13. 	14. 
14	Faizal Ridho Safangat		
15	Lisa Septiani Safitri	15. 	16. 
16	Tuti Indriatun		
17	Aqila Iffaya Mayoga	17. 	18. 
18	Jenitha Arta Zebua		
19	Ananda Rachelya Najwaa	19. 	20. 
20	Elisa Nurul Khasanah		
21	Nifa Indriyani	21. 	22. 
22	Alifah Nurriefa Nayla Syifa		
23	Fatin Nur Nijmina	23. 	24. 
24	Fadilah Zahwa Qoitrunada		
25	Rizki Oktavia Ramadhani	25. 	26. 
26	Yahsya Wahida Anggraini		
27	Dzikrina Nada Aprillia	27. 	28. 
28	Agta Misky Iggestiyana		

Banjarnegara, 22 Maret 2023  
Mengetahui,  
Pembina Ekstrakurikuler Bola Voli



Muhamad Faizal Firmansyah, S.Pd.

## Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian

### *Pretest*





## Pertemuan 1



## Pertemuan 2





### Pertemuan 3



#### Pertemuan 4





## Pertemuan 5





## Pertemuan 6



## Pertemuan 7





## Pertemuan 8





## Pertemuan 9





## Pertemuan 10





## Pertemuan 11



## Pertemuan 12





### Pertemuan 13





## Pertemuan 14





## Pertemuan 15





## Pertemuan 16



*Posttest*





Foto Bersama Peserta Ekstrakurikuler









