

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MODEL BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 TALUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi PJKR

Oleh:
Aditya Yudi Suryani
NIM 19601241049

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MODEL BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN *PASSING* ATAS DAN *PASSING* BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 TALUN**

Oleh:
Aditya Yudi Suryani
NIM 1960124049

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan model bermain untuk meningkatkan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Talun.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode eksperimen semu dengan *One Group Pretest and Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Talun kelas X dan XI yang berjumlah 14 peserta yang ditentukan melalui total sampling. Instrumen penelitian tes akurasi *passing* atas dan *passing* bawah menggunakan instrumen *Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test* dengan koefisien validitas 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,896 dan *Kautz Volleyball Test* koefisien validitas 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,90. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah pada ekstrakurikuler SMAN 1 Talun. Diperoleh nilai rerata 49,71 sebelum diberikan perlakuan metode bermain dan nilai rerata meningkat menjadi 54,71 setelah diberikan perlakuan metode bermain untuk *passing* atas. Diperoleh nilai rerata 41,71 sebelum diberikan perlakuan metode bermain dan nilai rerata meningkat menjadi 46,71 setelah diberikan perlakuan metode bermain untuk *passing* bawah. (2) tidak ada perbedaan yang signifikan antara *passing* atas dan *passing* bawah, dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,00.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aditya Yudi Suryani
NIM : 19601241049
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pengaruh Latihan Dengan Model Bermain Untuk
Meningkatkan Passing Atas Dan Passing Bawah
Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola
Voli SMAN 1 Talun.

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

Yogyakarta, 25 Juli 2023



METERAI
TEMPIL
00CAIX104418079

Aditya Yudi Suryani
NIM. 19601241049

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MODEL BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 TALUN.**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

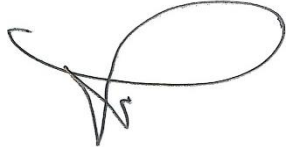
**ADITYA YUDI SURYANI
NIM. 19601241049**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 29 Agustus 2023

Koordinator Program Studi PJKR

Dosen Pembimbing,


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


Dr. Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 196005051988031006

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MODEL BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 TALUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

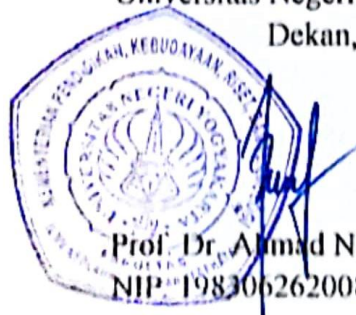
**Aditya Yudi Suryani
NIM. 19601241049**

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir.
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: Selasa, 12 September 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Tim Penguji		12-09-2023
Sekretaris Tim Penguji		12-09-2023
Penguji Utama		12-09-2023

Yogyakarta, Jumat, 20 Oktober 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M. Or.
NIP. 1983062620081221002

MOTTO

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.”

(Ali bin Abi Thalib)

“Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu, boleh jadi tertundanya pernikahanmu adalah suatu keberkahan.”

(Quraish Shihab)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suryono dan Ibu Sujiati atas segala perhatian, semangat, dukungan moral maupun materi, dan doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, tiada kalimat yang seindah lantunan doa orang tua. Ucapan terima kasih saja tidak cukup untuk membalas kebaikan kedua orang tua, terimalah bakti dan cintaku untuk Bapak dan Ibu. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan umur panjang, rezeki yang berlimpah dan selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Adikku Gilang Isnawan yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, perhatian, senyum dan doa untuk keberhasilan ini.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat 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 Latihan Dengan Model Bermain Untuk Meningkatkan *Passing* Atas Dan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Talun” dapat disusun sesuai dengan harapan dan berjalan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari doa restu, dukungan, nasehat, bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Drs. Suhadi, M.Pd., 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 Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan.
5. Gatot Wiyono, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 1 Talun yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Bapak Resta Agung Nugroho, S.Pd., selaku pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Talun yang telah memberi bantuan untuk memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Bapak Dr. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or. selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif dalam Tugas Akhir Skripsi.
8. Bapak Dr. Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. selaku sekretaris penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif dalam Tugas Akhir Skripsi
9. Peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun 2023 yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
10. Fiky, Tegar, Yopi, Rafli, Uud, Andini, Ayriyal yang telah membantu, memberikan dukungan dan meluangkan waktu selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
11. 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 dapat menjadi informasi yang bermanfaat dan mampu memperluas wawasan bagi pembaca atau pihak

yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Aditya Yudi Suryani', written in a cursive style.

Aditya Yudi Suryani

NIM. 19601241049

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6

F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Latihan.....	8
a. Pengertian Latihan dalam Olahraga	13
b. Prinsip-prinsip Latihan	15
c. Komponen Latihan.....	16
2. Hakikat Bermain	8
3. Hakikat Passing	23
4. Hakikat Ekstrakurikuler	26
5. Ekstrakurikuler SMAN 1 Talun	27
6. Hakikat Bola Voli	8
7. Karakteristik Peserta didik Menengah Atas (SMA)	28
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat Penelitian	35

2. Waktu Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
E. Instrumen Penelitian	37
1. <i>Kautz volleyball passing test</i>	38
2. Brumbach forearms pass-wall-volley test.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV.....	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	44
2. Hasil Uji Prasyarat	46
3. Hasil Uji Hipotesis	48
4. Hasil dan Pembahasan	50
BAB V	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Pretest dan Postest Akurasi Passing Atas	44
Tabel 2. Statistik Pretest dan Postest Aurasasi Passing Atas	45
Tabel 3. Hasil Pretest dan Postest Akurasi Passing Bawah	45
Tabel 4. Statistik Pretest dan Postest Akurasi Passing Bawah	46
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas.....	48
Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T Test.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	33
Gambar 2. Kuatz Volleyball Passing Test	39
Gambar 3. Tes Kemampuan Passing Bawah (Brumbach Forearms Passwall- Volley test).....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	61
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	66
Lampiran 5. Program Latihan	67
Lampiran 6. Data Hasil Pretest	82
Lampiran 7. Data Hasil Posttest.....	84
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	86
Lampiran 9. Uji Normalitas	87
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	88
Lampiran 11. Uji Paired Sample T Test.....	89
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli menarik karena permainan ini cukup mudah dan menyenangkan. Selain itu semakin marak pula adanya pembinaan olahraga bola voli di dalam instansi-instansi di eknik-lembaga eknikkan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sekolah mene-ngah kejuruan (SMK) maupun di perguruan tinggi negeri/swasta (PTN/PTS).

Di ruang lingkup sekolah, permainan bolavoli dijadikan sebagai suatu kegiatan pembelajaran dan merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang atau di luar jam pelajaran. Kini bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi, namun juga menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Hal yang utama bola voli sebagai lahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani anak, pembentukan kerjasama pada anak, dan pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat- sifat lainnya.

Dalam permainan bolavoli terdapat macam-macam jenis teknik dasar yaitu : *passing* bawah, *passing* atas, servis, *blok*, dan teknik *smash*. *Passing* merupakan eknik dasar yang digunakan oleh pemain untuk saling oper dalam teman tim yang berguna untuk membangun serangan balik. Hal tersebut dikarenakan *passing* merupakan awal untuk membangun eknik dasar *smash*. Dengan tingkat kemampuan *passing* yang baik maka *smash* bisa dilakukan

dengan sempurna.

Bola voli salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Bola voli dapat dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa di semua gender. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pokok pendidikan dimana terjadinya proses belajar-mengajar antara peserta didik dan pendidik untuk lebih mendalami materi-materi ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan tujuan pendidikan dan kemampuan yang akan diperoleh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Talun, beragam bentuk kegiatan latihan yang diberikan mulai dari eknik dasar, taktik bermain, dan teknik bertanding bolavoli yang sebenarnya. Bakat, minat, dan kegigihan sangat berpengaruh besar dalam penguasaan keterampilan bermain seorang peserta didik. Agar dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli diperlukan waktu yang cukup lama untuk berlatih (Vinet & Zhedanov, 2011).

Kegiatan ini biasanya dilakukan pada sore hari untuk sekolah-sekolah yang menerapkan masuk pagi, dan begitu pula sebaliknya. Kegiatan ekstrakurikuler ini dimaksudkan agar peserta didik dapat mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati, salah satunya permainan bola voli. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda, maka perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang menyukai aktivitas permainan. Untuk mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi

peserta didik diperlukan waktu khusus yaitu dengan menyelenggarakan ekstrakurikuler.

SMA Negeri 1 Talun berdiri pada tanggal 16 Januari 1974 melalui Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0236/0/1973 dan berganti nama menjadi SMPP Blitar atau Sekolah Menengah Persiapan Pembangunan Blitar beralamat di Jalan Raya, Gogolatar, Kaweron, Kec. Talun, Kabupaten Blitar, Jawa Timur 66183, dengan luas tanah 34,926 m² dan luas bangunan 5.445,282. Waktu belajar peserta didik SMA Negeri 1 Talun dimulai pukul 08.00-15.15 untuk hari senin kemudian selasa – kamis 07.00-15.00 sedangkan jumat 07.00-11.15 ini berlaku untuk semua jenjang kelas mulai dari kelas VII, VIII dan IX. Saat ini SMA Negeri 1 Talun dipimpin oleh pak Edy Sasmito, S.S, M.Pd. Sarana dan prasarana yang dimiliki SMA Negeri 1 Talun pun sudah cukup memadai untuk menampung bakat dan minat peserta didik dalam permainan bola voli. Dengan sarpras lengkap maka akan memudahkan dalam latihan dan membentuk pemain-pemain yang bagus.

Pada saat survei, peneliti menemukan permasalahan dimana eknikk peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Talun masih ada yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli khususnya teknik *passing* baik *passing* bawah maupun *passing atas*. Masalah tersebut terjadi karena kurangnya variasi eknik latihan yang diberikan dari pelatih ke peserta didiknya. Sehingga anak-anak menjadi kurang tertarik dan terkesan cepat bosan yang mengakibatkan sulit berkembangnya kemampuan eknik dasar *passing*. Hal tersebut terbukti saat para peserta didik bermain berlawanan tim

dan sering kali gagal dalam memberikan *passing* terhadap teman se tim. Kegagalan *passing* tersebut tentunya dapat merugikan bagi tim, sehingga tim lawan memperoleh poin dengan hal tersebut.

Passing merupakan eknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola voli tanpa terkecuali. *Passing* berguna untuk mengumpan bola ke teman tim guna membangun serangan balik. Selain itu, buruknya eknik *passing* seorang pemain bisa disebabkan oleh beberapa eknik yaitu kondisi tubuh, tingkat konsentrasi dan tingkat kemampuan *passing* seorang pemain. Faktor-faktor tersebut sangat dibutuhkan agar pemain siap dalam melakukan *passing*. Tujuannya agar *passing* dapat dilakukan secara sempurna dan terarah. Dengan begitu, tim dapat meningkatkan kesempatan untuk memenangkan pertandingan.

Alasan peneliti meneliti pengaruh latihan dengan model bermain untuk mengembangkan *passing* bawah dan atas permainan bola voli karena *passing* merupakan salah satu keterampilan dasar bermain bola voli dan termasuk faktor penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Kurangnya kemampuan peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talun disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih yang menyebabkan peserta didik sulit berkembang dalam kemampuan eknik dasar bola voli. Selain itu Pembina kerap tidak hadir untuk memberikan pelatihan yang cukup untuk mengembangkan kemampuan eknik dasar bermain bola voli. Mereka cenderung melakukan latihan mandiri dan belum tentu adanya peningkatan bagi mereka. Sehingga dengan penelitian ini, peserta didik menjadi lebih

bersemangat berlatih dengan menggunakan variasi teknik latihan model bermain yang baru bagi mereka. Penelitian ini diharapkan dapat berjalan dengan baik oleh peserta didik tim bola voli di SMA Negeri 1 Talun, dapat memberikan manfaat dan informasi bagi peserta didik maupun pelatih atau guru tentang tingkatan olahraga bola voli dan sebagai bahan pengembangan diri yang memotivasi agar dapat bermain bola voli dengan lebih baik kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih ada peserta ekstrakurikuler yang belum mahir melakukan *passing* atas dan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun.
2. Pelatih yang kurang memiliki variasi latihan yang efektif untuk meningkatkan *passing* atas dan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun.
3. Belum diketahui pengaruh latihan dengan model bermain untuk mengembangkan *passing* atas dan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan berbagai masalah yang telah diidentifikasi maka perlu adanya batasan masalah supaya pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian dan peneliti dapat terfokus. Permasalahan pada penelitian ini

dibatasi hanya pada “Pengaruh Latihan dengan Model Bermain Untuk Meningkatkan *Passing* Atas dan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalahnya adalah, “Seberapa Berpengaruhnya Latihan Dengan Model Bermain Untuk Meningkatkan *Passing* Atas dan *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tentunya mempunyai tujuan dalam menyusun suatu bentuk penelitian yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan model bermain untuk meningkatkan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Talun, dan dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sejenis.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran seberapa kemampuan bermain bola voli yang dimiliki dan

dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli yang dimiliki.

- b. Bagi guru/pembimbing ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi pembimbing dalam membimbing kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah.
- c. Bagi organisasi/lembaga, dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
- d. Bagi peneliti, sebagai suatu kesempatan yang baik untuk mengetahui secara langsung masalah tentang kemampuan bola voli dan bagaimana menciptakan hubungan timbal balik yang saling menguntungkan antara peneliti dengan instansi yang terkait.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bola Voli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia merupakan seorang Pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association (YMCA)* di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bolavoli di samping dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis-garis besar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus putra) dan anak putri kurang lebih 224 (Bonnie Robinson, 1997: 13 dalam Agung, 2012).

Bola voli merupakan sebuah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan. Masing-masing tim harus beradu ketangkasan untuk mencetak poin dan menang. Bola voli dimainkan dengan cara memvoli atau memantulkan bola diatas net menuju daerah lawan. Tim yang memperoleh poin lebih banyak yang akan memenangkan pertandingan.

Menurut (PBVSI, 2020) Bola voli adalah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim di sebuah arena permainan yang dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan permainan itu sendiri adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di wilayah lapangan lawan dan mencegah agar lawan tidak bisa melakukan hal tersebut. Sebuah tim

memiliki tiga pantulan untuk mengembalikan bola (dan juga sentuhan blok).

Menurut Gazali dalam Wulandari et al. (Wulandari et al., 2021) olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu berlawanan yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan bola harus melewati bagian atas jaring/net.

Menurut Suhadi (Suhadi, 2005) permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bolavoli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan. Setiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan bendungan (blocking).

Menurut (Hidayat, 2015) dalam permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan sistem rally point dan dipimpin oleh dua orang wasit.

Menurut (Hidayat, 2015) teknik dasar bola voli terdiri atas bermacam-macam gerakan. Gerakan yang dimaksud disini adalah gerakan dengan teknik dasar yang dilakukan dengan benar. Penguasaan teknik

dasar permainan bola voli antara lain, setup, passing, smash, dan block. Dari kelima teknik dasar tersebut, salah satu yang tidak dapat diabaikan adalah passing yang merupakan kemampuan memperhatikan dan mengantisipasi serangan lawan supaya dapat mengadakan pertahanan yang akurat, tepat dan aktif.

Berdasarkan teori para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli merupakan permainan tim yang dimana setiap tim berjuang untuk mendapatkan poin dengan cara memvoli atau memantulkan bola melewati atas net menggunakan seluruh bagian tubuh dan teknik-teknik di dalam permainan tersebut.

2. Hakikat Bermain

Metode berasal dari Bahasa Yunani “Methodos” yang berarti sebuah cara atau jalan yang akan ditempuh. Bermain merupakan suatu kegiatan yang cukup mengasyikkan. Sehubungan dengan upaya ilmiah, metode menyangkut bagaimana atau cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode dalam hal ini adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Bermain, menurut Smith and Pellegrini (2008) merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri, dilakukan dengan cara-cara menyenangkan, tidak diorientasikan pada hasil akhir, fleksibel, aktif, dan positif. Hal ini berarti, bermain bukanlah kegiatan yang dilakukan demi menyenangkan orang lain, tetapi semata-mata karena keinginan dari diri sendiri. Oleh karena itu, bermain itu menyenangkan dan dilakukan dengan

cara-cara yang menyenangkan bagi pemainnya. Di dalam bermain, anak tidak berpikir tentang hasil karena proses lebih penting daripada tujuan akhir. Bermain juga bersifat fleksibel, karenanya anak dapat membuat kombinasi baru atau bertindak dalam cara-cara baru yang berbeda dari sebelumnya. Bermain bukanlah aktivitas yang kaku. Bermain juga bersifat aktif karena anak benar-benar terlibat dan tidak pura-pura aktif. Bermain juga bersifat positif dan membawa efek positif karena membuat pemainnya tersenyum dan tertawa karena menikmati apa yang mereka lakukan. Dengan demikian, bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, bersifat pribadi, berorientasi proses, bersifat fleksibel, dan berefek positif. Bermain juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar (Hurlock, 1997).

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, dan melalui aspek fisik, mental-emosional (Yudha M. Saputra, 2001: 6) dalam (Resha Rafsanjani Prihawan, 2009: 24). Hal yang sama dikatakan oleh (Sukintaka, 1992: 76) bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Oleh karena itu, keadaan menyenangkan tersebut dapat digunakan untuk mencapai tujuan berlatih. Menurut Sukintaka (1992: 1) bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik golongan anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Jadi bermain itu tidak terbatas oleh umur dan status sosialnya. Bermain juga dikatakan suatu

kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa memper- gunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi yang lebih mendominan pada belahan otak kiri anak usia dini (Anggani Sudono, 2000:5). Jadi bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan yang mempengaruhi beberapa aspek yaitu fisik, psikologis dan emosional. Kegiatan bermain tidak dibatasi oleh usia. Semua orang berhak untuk bermain dan mendapatkan kebahagiaan mereka.

Bermain memiliki ciri-ciri yang khas yang membedakannya dari kegiatan lain. Kegiatan bermain pada anak-anak memiliki cirri-ciri sebagai berikut (Tadkiroatun Musfiroh, 2005: 6-8):

- a. Bermain selalu menyenangkan (pleasurable), menikmati atau menggembirakan (enjoyable).
- b. Bermain tidak bertujuan ekstrinsik, motivasi bermain adalah eknikka dari diri anak.
- c. Bermain bersifat spontan dan sukarela, bukan karena terpaksa.
- d. Bermain melibatkan peran aktif semua peserta sesuai peran dan gilirannya masing- masing.
- e. Bermain bersifat fleksibel, anak dapat dengan bebas memilih dan beralih ke kegiatan bermain apa saja yang mereka inginkan. Adakalanya anak berpindah- pindah dari satu kegiatan bermain ke kegiatan bermain lainnya yang tidak terlalu lama.

Bermain merupakan hal yang sangat menyenangkan. Dalam lingkungan sekolah, anak-anak akan tetap bermain karena disana mereka dapat bertemu teman sebaya dan memungkinkan bagi mereka untuk membentuk kelompok dalam bermain. Dengan demikian metode latihan bermain merupakan suatu pendekatan yang terancang dan berstruktur kepada murid dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hakikat latihan dalam olahraga berarti proses yang dilakukan berdasar dari tujuan dari cabang olahraga (Sumarsono, 2017:4). Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun keterampilan pada suatu cabang olahraga, seseorang akan melakukan latihan. Latihan akan secara perlahan meningkatkan kemampuan seseorang mulai dari segi fisik sampai kognitif.

Menurut (Kresnayadi & Dew, 2017) Pelatihan merupakan suatu proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan jumlah beban yang meningkat guna memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh saat berolahraga untuk mencapai penampilan yang optimal. Untuk mendapatkan kemampuan yang lebih baik, latihan sangat diperlukan. Semakin sering orang berlatih, semakin cepat kemampuan akan meningkat.

Menurut Tohar dalam Kriswanto & Elva (2016) Latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah. Berulang-ulang maksudnya adalah membuat teknik-gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah untuk dilakukan. Gerakan akan dilakukan secara otomatis dan

relektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energy dan bermain secara efektif. Latihan dilakukan secara eknikk, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya untuk lebih meningkatkan kemampuan. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis, dan kognitif dari tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut (Kurniawan & Wijaya, 2019) Kemampuan seorang pelatih sangat di perlukan untuk mengarahkan atlet mencapai prestasinya melalui pengembangan dan perencanaan latihan yang sistematis yang didasari pada berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Idealnya seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman lebih di cabang olahraga yang dia tekuni, khususnya bola voli. Sebab dalam proses latihan diperlukan latihan yang baik, tepat, dan benar agar latihan dapat mencapai hasil yang maksimal.

Latihan dengan model bermain sangat cocok untuk peserta didik. Pelatih haruslah memiliki metode latihan yang bervariasi dan semakin lama semakin berbobot. Hal tersebut dilakukan untuk membuat peserta didik menjadi lebih tertarik dan semakin bersemangat untuk melakukan latihan dan semakin meningkat kemampuan eknik dasarnya dengan cara menambah beban latihan. Dalam penjelasan yang dijabarkan oleh Sukadiyanto peningkatan latihan akan berdampak optimal apabila dilakukan selama 8 minggu dengan hasil mencapai 50%.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan (Linawati, 2017). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan tersebut, kualitas latihan akan meningkat. Menurut Sukadiyanto (2011: 13) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Sukadiyanto (2011: 14) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Menurut Harsono (1988: 102) bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut peserta didik akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Prinsip latihan merupakan suatu proses yang berlangsung secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dibarengi dengan bertambahnya jumlah beban dalam latihan (overload training). Untuk memperoleh hasil yang maksimal, perlu memperhatikan aspek-aspek penting dalam teknik, yaitu : (1) spesifik adalah bentuk latihan yang akan digunakan harus meningkatkan VO₂ MAX, kekuatan serta daya

tahan tubuh/otot tertentu. (2) overload principle Penambahan beban pada latihan ini sangat penting sekali karena penambahan latihan yang konstan tidak akan mencapai tujuan latihan. Latihan harus dimulai dari tingkat dasar ke tingkat yang lebih tinggi hingga mencapai hasil yang maksimum. Jangan sekali-kali berlatih hingga melebihi kemampuan, karena ini akan mengakibatkan seseorang mengalami over training. (3) hari libur latihan. Artinya Penyusunan jadwal latihan harus diselingi dengan hari libur dari segala kegiatan fisik, yaitu minimal 1 hari didalam satu minggu, untuk pulih asal. (4) kembali menurun hasil latihan akan kembali turun kekeadaan semula apabila tidak berlatih. Oleh karena itu berlatihlah terus agar kondisi fisik yang sudah terbentuk tidak menurun kembali. (Depdiknas, 2003).

c. Komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 25) Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Komponen latihan merupakan patokan dan tolok ukur untuk menentukan tercapai atau tidaknya suatu latihan yang telah dirancang. Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain intensitas latihan, volume latihan, recovery interval dan

repetisi.

1) Intensitas Latihan

Sukadiyanto (2011: 26-28), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan 1 RM (repetition maximum), denyut jantung per menit, kecepatan (waktu tempuh), jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan) per waktu tertentu (menit/detik), dan pemberian waktu recovery dan interval.

2) *Volume* Latihan

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 28). Adapun cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara, latihan itu: (1) Diperberat, (2) Diperlama, (3) Dipercepat, atau (4) Diperbanyak.

3) *Recovery Interval*

Recovery Interval merupakan komponen yang tak kalah pentingnya. Istilah *recovery* selalu berkaitan erat dengan *interval*, sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat. Perbedaan kalau *recovery* diberikan pada saat antar set atau repetisi (ulangan), sedangkan *interval* diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Prinsipnya pemberian waktu *recovery* selalu lebih pendek (singkat) daripada pemberian waktu

interval (Sukadiyanto, 2011: 29).

d. Langkah-Langkah Penyusunan Program Latihan

Program latihan memuat berbagai hal, diantaranya waktu, materi, metode, dan tujuan latihan dalam satuan waktu tertentu. Sebagai contoh program latihan satu tahunan, enam bulanan, tiga bulanan, dan satu bulanan. Untuk itu, diperlukan teknik- teknik dalam memerinci program latihan yang akan disusun (Sukadiyanto, 2011:45). Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dipertimbangkan dalam teknik program latihan, agar sasaran latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Adapun teknik-langkah tersebut di antaranya sebagai berikut (Sukadiyanto, 2011:45) .

a) Waktu Pelaksanaan Pertandingan

Waktu pertandingan harus diketahui secara pasti lebih dulu oleh pelatih sebelum teknik program latihan secara keseluruhan. Dalam satu tahun ada berapa pertandingan yang akan diikuti dan target yang ingin dicapai. Sebab waktu pertandingan merupakan kunci dan puncaknya dari seluruh program latihan yang disusun. Pada umumnya pertandingan olahraga untuk setiap cabang, dalam satu tahun rata-rata lebih dari 2 kali. Seringkali jika sudah olahragawan top, dalam satu tahun dapat bertanding 3 sampai 4 kali. Untuk itu dalam teknik program latihan harus disesuaikan dengan jumlah turnamen yang akan diikuti olahragawan. Dengan mengetahui kepastian waktu (hari) dan jumlah pertandingan yang akan diikuti olahragawan, maka dari waktu tersebut ditarik ke belakang sampai pada hari akan memulai teknik program. Sebagai contoh jumlah pertandingan yang diikuti hanya satu kali, dan waktunya minggu terakhir Desember 2010, dari minggu terakhir Desember 2010 ditarik ke belakang sampai minggu pertama Juli 2010 awal teknik dan melaksanakan program latihan.

Setelah mengetahui waktu dan jumlah pertandingan, teknik selanjutnya adalah menghitung jumlah bulan, minggu, hari, dan jam yang tersedia untuk latihan. Pada setiap bulannya dirinci jumlah minggu yang ada dari Juli sampai dengan Desember 2010. Setiap

minggunya dihitung berapa hari yang dapat digunakan untuk latihan, sehingga dapat menentukan frekuensi yang akan dilakukan dalam setiap minggunya. Selanjutnya setiap sesi latihan berapa lama waktu yang tersedia untuk latihan, sehingga dapat menghitung jumlah jam latihan. Demikian seterusnya dihitung sampai rinci jumlah bulan, minggu, hari, jam, dan menit bahkan sampai waktu terkecil yang digunakan untuk latihan. Hal itu dimaksudkan agar dapat membagi waktu periodisasi latihan dan menentukan sasaran setiap latihan pada periodisasi tertentu.

b) **Diagnosis Kemampuan Awal (pre tes)**

Sebelum eknikk program latihan pelatih harus mengetahui lebih dulu keadaan setiap olahragawan yang dilatih. Untuk itu dilakukan tes diagnosis kemampuan awal, dengan cara melakukan tes kepada olahragawan. Diagnosis bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki olahragawan, sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaannya. Selain itu, tes awal juga untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada olahragawan, sehingga keadaan yang masih kurang merupakan prioritas program latihan yang perlu ditingkatkan. Sedangkan yang sudah baik penekanannya pada pemeliharaan kemampuan.

Materi diagnosis kemampuan awal di antaranya meliputi keterampilan eknik, komponen biomotor yang diperlukan cabang olahraganya, antropometri, dan kondisi psikologis olahragawan. Untuk mengetahui keterampilan eknik dapat dilakukan dengan menggunakan tes-tes baku yang ada bagi cabang olahraganya. Komponen biomotor ada dua macam yang diteskan, yaitu tes untuk komponen dasar biomotor, dan tes komponen biomotor khusus yang diperlukan pada cabang olahraganya. Komponen dasar biomotor antara lain kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan kelentukan. Sedang komponen biomotor khusus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Untuk tes antropometri, para pelatih umumnya sudah mahir dan mengetahui alat dan sasaran yang diukur sesuai cabang olahraganya. Materi antropometri, minimal mencakup tinggi dan berat badan yang harus selalu dipantau oleh pelatih. Hal itu juga untuk mengetahui tingkat pertumbuhan dan perkembangan olahragawan, terutama untuk olahragawan yang masih berusia muda.

Untuk tes kondisi psikologis pada umumnya meminta bantuan kepada psikiater yang menggunakan tes-tes baku psikologi. Hal itu dilakukan terutama jika pelatih ingin mengetahui status kemampuan inteligensi olahragawan. Namun, jika hal lain yang ingin diketahui pelatih, seperti disiplin, tanggungjawab, motivasi, minat, dan cita-cita olahragawan, pelatih dapat melakukannya sendiri. Adapun caranya melalui wawancara, pengamatan, atau melalui pengisian angket. Oleh karena itu pada awal latihan dalam

waktu tertentu biasanya para pelatih menilai keadaan psikologis olahragawan, sebagai sarana seleksi awal

c) Penyusun Program Latihan

Setelah pelatih memiliki eknik lengkap tentang tingkat kemampuan olahragawan, maka diadakan diskusi antara pelatih dan olahragawan dalam eknikk program. Dalam eknikk dan menentukan program latihan, pelatih harus membicarakannya paling tidak dengan olahragawan. Karena yang mengetahui benar kondisi kemampuan olahragawan hanyalah pelatih dan olahragawan. Namun, bila olahragawan yang dilatih masih eknik, seringkali pertimbangan dari orangtuanya juga diperlukan. Untuk olahragawan yang sudah berprestasi dan sudah memiliki sponsor, dalam eknikk program latihannya juga perlu pertimbangan pihak sponsor.

Melalui diskusi diharapkan segala hambatan dan rintangan latihan dapat diatasi. Selain itu materi beban latihan yang disusun atas dasar persetujuan eknik, sehingga pada saat latihan olahragawan tidak akan merasa terpaksa dalam menjalankannya. Hal itu dimaksudkan agar olahragawan memiliki kesadaran penuh dalam melaksanakan menu latihan. Langkah selanjutnya adalah eknikk program latihan yang disesuaikan dengan periodisasinya dan lebih diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang yang ada pada olahragawan. Untuk itu program latihan harus ditulis dan dibagikan kepada setiap olahragawan serta orangtuanya, bila anaknya masih eknik.

Program latihan yang baik seharusnya berisikan materi teori, materi praktek, metode, dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi. Program disusun secara makro, sedang untuk mikronya dijabarkan dan disusun ke dalam satuan unit (sesi) latihan. Satuan unit latihan berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Susunannya terdiri atas pengantar, pemanasan, latihan inti; latihan suplemen, dan pendinginan. Sebagai contoh latihan dalam satu unit memanfaatkan waktu 90 menit, maka penjabaran waktu yang diperlukan berkisar, untuk pengantar 3 menit, pemanasan 22 menit, latihan inti 45 menit, latihan suplemen 15 menit, dan pendinginan 5 menit (Rushall dan Pyke, 1992: 291). Akumulasi dari beberapa unit latihan merupakan materi latihan mingguan, dan akumulasi latihan mingguan menjadi materi latihan bulanan, demikian seterusnya. Dengan cara tersebut, maka program latihan hanya berisi garis besar materi, sasaran, dan metode latihan dalam setiap minggunya.

Tujuan dari penyusunan materi program latihan adalah untuk meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran otot, dan kebugaran energi olahragawan. Hal itu dilakukan jika program latihan yang disusun memiliki jangka waktu yang lebih dari 6 bulan. Namun, jika waktunya kurang dari tiga bulan, maka materi program latihan lebih

diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang yang ada pada olahragawan. Hal itu tentu selal mengacu pada periodisasi dan target atau komponen yang lainnya.

d) Penentuan Sasaran dan Beban Latihan

Penentuan sasaran berkaitan erat dengan waktu pertandingan, sehingga dalam eknikk program latihan selalu melangkah ke belakang dari waktu akan diadakannya pertandingan sampai dengan waktu akan mulai latihan. Dengan cara tersebut pelatih mengetahui berapa lama waktu yang tersedia untuk latihan, sehingga dapat menentukan sasaran harian, mingguan, atau bulanan secara pasti dan jelas. Sasaran yang ingin dicapai dari proses latihan mencakup kemampuan secara teoretik dan praktek. Untuk itu, materi latihan harus memacu daya ekni olahragawan dalam batas-batas latihan olahraga Sedangkan secara praktek sasaran latihan adalah meningkatkan kualitas keterampilan kebugaran fisik, dan kebugaran energi olahragawan. Untuk itu unsur yang masih lemah lebih diprioritaskan dalam latihan, sedang yang sudah baik harus tetap dipelihara jangan sampai menurun. Perlu dihindari peningkatan yang sudah baik, tetapi yang kurang menjadi terabaikan.

Penentuan beban latihan sesuai dengan tes awal dan tujuan yang ingin dicapai. Untuk itu prinsip individual harus dijalankan secara ketat dalam penentuan beban latihan. Sebab setiap olahragawan tidak akan memiliki kemampuan sama, sehingga beban yang diberikan juga berbeda-beda antara yang satu dengan yang lain. Demikian inilah pentingnya dilakukan tes kemampuan awal, agar mengetahui kondisi kemampuan olahragawan secara pasti dan pembebanannya akurat sesuai dengan kemapuan setiap individu.

Dalam mengatur pembebanan, ada 4 (empat) komponen yang ikut menentukan keberhasilan proses pembebanan, yaitu: intensitas, volume, recovery, dan interval Intensitas merupakan kualitas pembebanan yang biasanya ditunjukkan dengan persentase dari kemampuan 1 kali mengangkat beban maksimal (1 Repetition Maximum/1RM). Cara tersebut berlaku untuk pembebanan latihan dengan sasaran peningkatan kebugaran energi dan kebugaran otot. Sedang untuk peningkatan kualitas eknik pembebanan dengan cara persentase tidak dapat digunakan. Untuk itu. Latihan dengan sasaran kemampuan eknik, intensitas ditentukan dengan cara mengatur recovery dan interval. Pemberian recovery dan interval yang singkat berarti intensitas latihannya tinggi, sebaliknya bila recovery dan interval diberikan dalam waktu lama berarti intensitas latihannya rendah. Untuk itu, intensitas, recovery, dan interval akan berpengaruh terhadap volume latihan.

e) Tujuan Mengacu Pada Periodisasi Latihan

Periodisasi latihan merupakan gambaran dari pentahapan

materi, beban, sasaran, dan metode latihan yang dilakukan, agar tujuan prestasi puncak dapat diraih tepat pada waktunya. Tujuan latihan fisik adalah meningkatkan kebugaran energi dan kebugaran otot. Setiap tujuan latihan harus mengacu pada waktu periodisasi yang sedang dijalani.

Secara garis besar periodisasi latihan dibagi menjadi periode transisi, periode persiapan, dan periode kompetisi. Adapun secara umum sasaran latihan yang mengacu pada periodisasi seperti dalam kolom berikut ini. Dimana sepanjang periodisasi latihan komponen biomotor kelentukan dan kelenturan (fleksibilitas) harus dilatihkan setiap pagi dan sore baik sebelum maupun sesudah latihan.

f) Pelaksanaan dan Pemantau Proses Latihan.

Setelah program disetujui antara pelatih dan olahragawan, disusun secara tertulis, untuk selanjutnya dilaksanakan. Latihan dilakukan berdasarkan pada pedoman yang telah disusun, namun tidak berarti tidak dapat diubah dari pedoman. Materi dan metode latihan dapat saja diubah dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan latihan, namun sasaran latihan harus tetap sesuai dengan periodisasi yang direncanakan. Untuk itu, diperlukan kejelian dan kreativitas pelatih, maka disinilah letak keunikan dan seninya dalam melatih.

Selama proses latihan diperlukan pemantauan, dengan maksud agar proses latihan sesuai dengan sasaran pada waktu periode tertentu. Selain itu juga untuk mengetahui apakah metode yang digunakan sudah cocok dengan tujuan. Pemantauan tidak berarti untuk menghakimi pelatih, tetapi untuk mengawasi dan mengevaluasi agar program latihan tidak menyimpang jauh dari tujuan. Untuk itu, pelatih selalu dituntut mengawasi jalannya latihan, sehingga dapat melakukan evaluasi program latihan. Dengan cara tersebut bila terjadi hal-hal yang menyimpang selama proses latihan dapat segera dibenahi untuk diperbarui.

g) Umpan Balik (feedback)

Dalam perjalanan proses latihan tidak akan berlangsung mulus seperti yang tertulis dalam program latihan. Hal itu tidak berarti bahwa program latihan yang disusun tidak baik, tetapi merupakan hal yang biasa terjadi karena disesuaikan dengan berbagai kondisi yang ada. Selama proses latihan seringkali terjadi penyimpangan, baik yang berupa eknik, materi, metode, dan sasaran latihan. Untuk itu, melalui pemantauan pelatih akan dapat segera diketahui, sehingga diperlukan umpan balik dan koreksi agar program latihannya dapat segera dibetulkan.

Bila terjadi kesalahan pada materi latihan, misalnya eknik, maka umpan balik dapat diberikan secara langsung. Hal itu dimaksudkan agar olahragawan segera mengetahui letak kesalahannya dan membenahi untuk dapat melakukan eknik yang

benar. Sebab bila umpan baliknya diberikan secara tertunda, kemungkinan sudah hilang dari memori olahragawan. Umpan balik tertunda dapat dilakukan, jika proses latihan direkam dengan video kamera, sehingga dapat diputar eknik dan ditunjukkan kepada olahragawan yang mengalami kesalahan eknik. Namun, cara tersebut memerlukan biaya tambahan dalam proses latihan, dan kecenderungan banyak pelatih yang tidak memanfaatkan kecanggihan teknologi elektronik. Semestinya, dalam era teknologi sekarang ini untuk dapat mencapai prestasi puncak harus didukung oleh pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK).

4. Hakikat Passing

Definisi *passing* menurut M. Yunus (1992: 79) merupakan kemampuan mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Suharno (1981:52) menyatakan yang dimaksud *passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya di lapangan sendiri. *Passing* menurut Sukintaka (1979: 29) adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Teknik merupakan teknik dasar yang cukup sulit dan sering digunakan dalam cabang permainan bola voli. Penguasaan gerakan *passing* baik *passing* atas dan bawah, harus dimiliki oleh setiap peserta karena hal ini akan menentukan cara bermain peserta didik dalam olahraga bola voli karena penerimaan *passing* yang baik adalah awal dari keberhasilan *smash*. Jadi dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan kemampuan mengoper bola dari teman ke teman dalam satu tim yang

bertujuan untuk membangun serangan ke lawan dalam permainan bola voli.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima smash, dan mengumpan bola yang bertujuan untuk membangun serangan balik. Keberhasilan dalam membangun serangan juga berdasar pada seberapa mahir orang melakukan passing. Apabila seseorang gagal atau kurang baik dalam menerima bola lawan, setter akan kesulitan untuk menempatkan bola kepada penyerang.

Passing dalam permainan bola voli ada 2 macam yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Kedua teknik ini digunakan untuk menerima dan mengumpan bola. *Passing* atas umumnya digunakan oleh *setter* untuk mengumpan kepada teman tim yang akan melakukan smash, akan tetapi semua pemain haruslah memiliki kemampuan tersebut karna pada dasarnya seluruh pemain harus bisa melakukannya. Menurut M. Yunus (1992: 80) teknik passing atas terdiri atas tiga tahapan yaitu: “(1) sikap permulaan, (2) gerakan pelaksanaan, (3) gerak lanjutan. Untuk lebih jelasnya teknik passing atas diuraikan sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan: Ambil posisi sikap siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti

setengah lingkaran bola.

- b. Gerakan pelaksanaan: Tepat saat bola di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari-jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.
- c. Gerak lanjutan: Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerak lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

Sedangkan *passing* bawah merupakan eknik dasar yang sering digunakan untuk menerima bola servis dari lawan. Menurut Viera & Ferguson (2000: 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih tegasnya Barbara & Bonnie mengatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net”.

Menurut (Putra, 2019) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan eknik bermain yang cukup penting. Adapun tata cara

melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1) Bergerak eknik datangnya bola dan atur posisi tubuh
 - 2) Genggam jemari tangan
 - 3) Kaki dalam keadaan meregang santai, bahu terbuka lebar.
 - 4) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
 - 5) Bentuk landasan dengan lengan
 - 6) Sikut terkunci
 - 7) Lengan sejajar dengan paha
 - 8) Pinggang lurus
 - 9) Pandangan eknik bola
- b. Pelaksanaannya
 - 1) Terima bola di depan badan
 - 2) Kaki sedikit diulurkan
 - 3) Berat badan di alihkan ke depan
 - 4) Pukulan bola jauh dari badan
 - 5) Pinggul bergerak kedepan
 - 6) Perhatikan bola saat menyentuh lengan
- c. Gerak Lanjutan
 - 1) Jari tangan tetap digenggam
 - 2) Sikut tetap terkunci
 - 3) Tangan mengikuti bola ke sasaran
 - 4) Pindahkan berat badan kearah sasaran
 - 5) Perhatikan bola bergerak kearah sasaran

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan peserta didik yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian peserta didik. Tujuan ini memiliki makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran olahraga dan dilaksanakan di

sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan penerapan dan nilai pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran khususnya mata pembelajaran penjas (Depdikbud, 1994: 3).

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Drijen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan dari penerapan nilai pengetahuan yang di dapat dari mata pelajaran apapun. Dengan adanya ekstrakurikuler, peserta didik menjadi lebih terampil dalam bidang atau bakat yang telah dimiliki.

6. Ekstrakurikuler SMAN 1 Talun

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah eknik eknikkan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam eknikka jasmani dan rohaninya (Endang Susanti, 2015). Kegiatan ini tersedia untuk semua jenjang eknikkan, mulai dari sekolah dasar sampai jenjang universitas.

Kegiatan ekstrakurikuler dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kepribadian, bakat dan keterampilan di berbagai bidang. SMA Negeri 1 Talun memiliki 2 orang pelatih ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler murid atau peserta didik menyelesaikan kurikulum di luar waktu belajar.

7. Karakteristik Peserta didik Menengah Atas (SMA)

Peserta didik SMA yang rata-rata berada pada usia antara 15-19 tahun berada pada usia remaja. Hurlock (1980:10) dalam Agung, (2010), membuat tugas perkembangan masa remaja yakni:

Dari segi sosial :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria maupun wanita.
- c. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- d. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku-mengembangkan ideologi.

Dari segi mental :

- a. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- c. Mempersiapkan karir ekonomi.
- d. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

Besarnya minat remaja terhadap pendidikan sangat dipengaruhi oleh minat mereka pada pekerjaan (Hurlock, 1980: 220). Jika peserta didik mengharapkan pekerjaan yang menuntut eknikkan yang tinggi kepada mereka, peserta didik akan menjadikan eknikkan sebagai sarana untuk menggapainya. Biasanya peserta didik akan berminat memilih pelajaran-pelajaran yang nantinya akan berguna bagi bidang pekerjaannya nanti.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang ditulis oleh Agung Rahmat Darmawan yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas, Pada Peserta didik Yang Mengikuti Ekstakurikuler Bola Voli Di SMA N 1 Bantul” ini ditulis pada tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* atas, pada peserta didik yang mengikuti ekstakurikuler bolavoli di SMA N 1 Bantul. Metode penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen, dengan desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Bantul sebanyak 20 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan tes *passing* atas (*Kuatz volleyball passing test*). Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil penelitian diperoleh t_{hitung} sebesar $-3,837$ dan nilai t_{tabel} sebesar $1,729$. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar

passing atas, pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul. Besarnya peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* atas, setelah diberikan latihan dalam bentuk bermain pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul adalah sebesar 14,20%

2. Penelitian yang ditulis oleh Nurita Rohmah yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Dasar Passing Bawah Dengan Bentuk Bermain 3 Lawan 3 Pada Peserta didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Negeri 8 Yogyakarta” ini dibuat pada tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dasar passing bawah dengan pemberian bentuk bermain 3 lawan 3 pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu/tidak murni dengan desain penelitian one group pre-test and post-test design. Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta, dengan jumlah 24 peserta didik. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa Brumbach forearms pass-wall-volley test. Adapun skor diperoleh adalah banyaknya bola yang mengenai tembok dari hasil passing selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil uji-t pada peningkatan kemampuan passing bawah diperoleh t hitung sebesar 7,944 lebih besar dari t tabel sebesar 2,500 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar passing bawah dengan pemberian bentuk

bermain 3 lawan 3 pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Besarnya peningkatan dari latihan bentuk bermain 3 lawan 3 sebesar 28,153% dari selisih rerata pre test dengan post test adalah 5.29, kenaikan prosentasi dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bersifat menyenangkan dan digunakan 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. Kedua *passing* tersebut sangat berperan penting dan dibutuhkan dalam permainan bola voli sebagai salah satu teknik untuk bertahan dan menyusun serangan sehingga menghasilkan angka dan meraih kemenangan.

Bola voli merupakan permainan yang dapat dimainkan dari anak-anak hingga orang dewasa. Dalam kurikulum PJOK, permainan bola voli merupakan materi pokok yang harus diajarkan pada eknikkan sekolah menengah atas. Hal tersebut sejalan dengan karakteristik peserta didik SMA

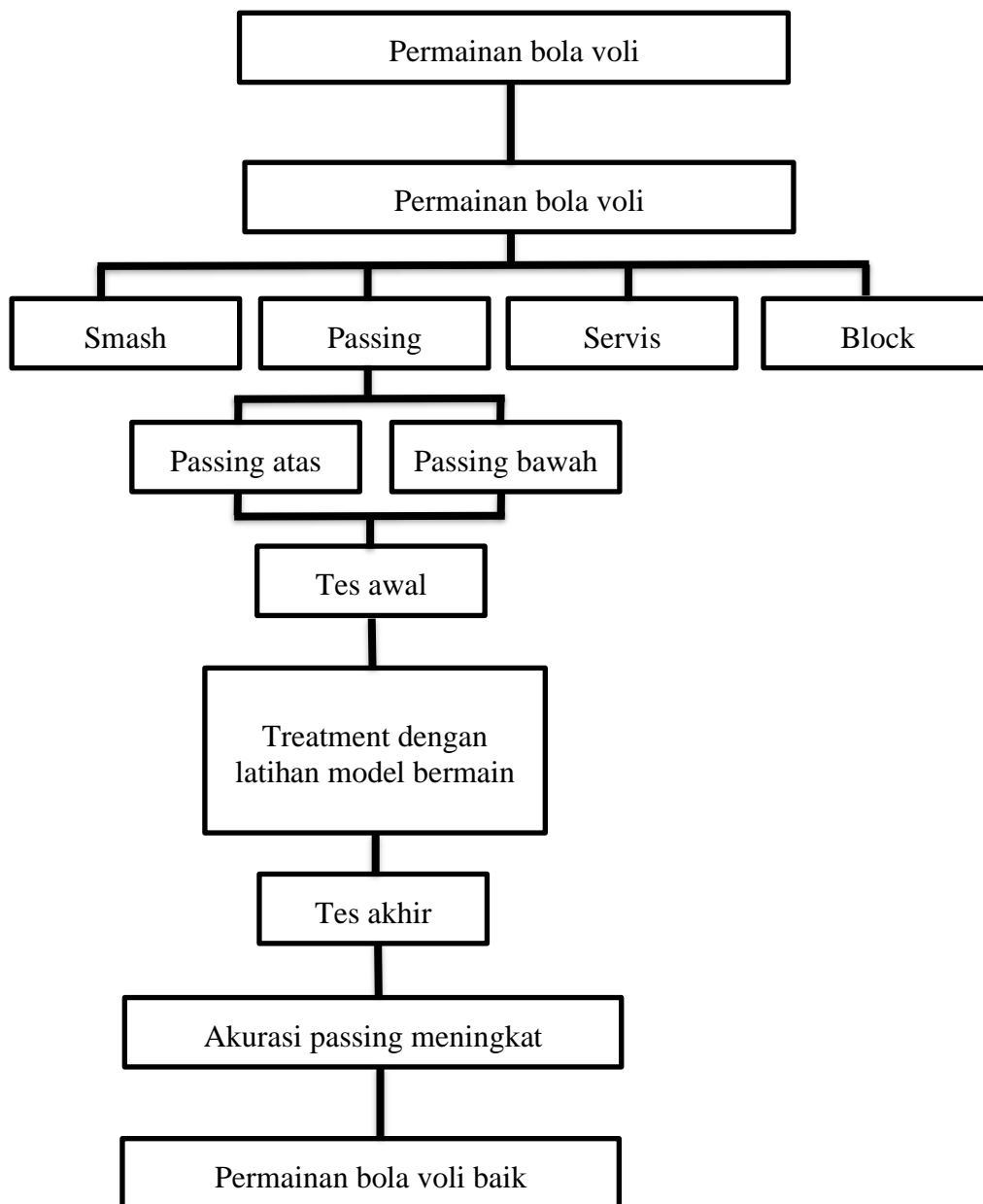
yang masih suka bermain atau jenis permainan. Maka dari itu latihan dengan menggunakan metode bermain cocok untuk meningkatkan eknik dasar permainan bola voli khususnya eknik dasar *passing*.

Berdasarkan kajian teoritik diatas, bahwa untuk bermain bola voli seseorang dituntut untuk menguasai eknik dasarnya. Hal tersebut dikarenakan eknik dasar merupakan eknik utama untuk dapat memainkan permainan ini. Semakin tinggi tingkat kemampuan eknik dasar, maka semakin tinggi peluang untuk menang.

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu eknik dasar dalam permainan bola voli. Latihan eknik dasar *passing* dalam bentuk bermain bertujuann agar peserta didik menjadi terbiasa untuk bermain dengan eknik yang benar. Latihan bermain dimaksudkan agar peserta didik merasa senang dengan latihan dan tidak membosankan.

Untuk mengetahui perbedaan subyek yang diberikan perlakuan dalam bentuk bermain maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran *passing* atas dan bawah. Untuk pengukuran *passing* atas dengan menggunakan *Kuatz volleyball passing test* yang dimodifikasi, lalu untuk mengukur kemampuan *passing* bawah menggunakan Brumbach forearms pass-wall-volley test.

Berikut adalah kerangka berfikir mengenai pengaruh latihan dengan model bermain terhadap ketepatan *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli.



Gambar 3. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 64) "Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Untuk menerima atau

menolak hipotesis, dengan cara membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel pada taraf signifikan 0,05. Kriterianya, hipotesis ditolak apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel (t hitung $>$ t tabel) atau jatuh pada penerimaan H_a , maka H_0 ditolak dan H_a diterima Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan yaitu “Adanya Pengaruh Latihan Dengan Model Bermain Untuk Mengembangkan Passing Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Dengan Model Bermain Untuk Meningkatkan Passing Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 2005: 212).

Dalam penelitian ini tes kemampuan *passing* dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan *efek* dari *treatment* atau eksperimen yang telah dilakukan oleh peneliti. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan bermain.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SMAN 1 Talun yang berlokasi di di Jalan Raya, Gogolatar, Kaweron, Kec. Talun, Kabupaten Blitar, Jawa Timur 66183. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai dan merupakan tempat

latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli SMAN 1 Talun.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari tanggal 1 Mei - 10 Juni 2023, setiap hari Senin, Kamis, dan Jum'at pukul 15.00-16.30 WIB. Waktu tersebut dipilih karena menyesuaikan jadwal latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli SMAN 1 Talun. Pemberian treatment/perlakuan dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan untuk tes, dengan frekuensi Latihan 2-3 kali dalam seminggu.

C. Subjek Penelitian

Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi 1991: 220). Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Talun yang berjumlah 14 peserta didik baik laki-laki maupun perempuan. Seluruh populasi sekaligus sebagai subjek penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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 latihan dengan model bermain. Latihan model bermain adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan variasi latihan yang menyenangkan. Variasi latihan disusun dan dimaksudkan agar peserta didik tidak cepat merasa bosan dengan variasi latihan yang hanya itu-itu saja. Dan sebagai pendidik diharuskan menciptakan variasi latihan model bermain yang cocok pada anak di usianya.

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* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Akurasi *passing* 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* atas dan *passing* bawah baik dari servis atau serangan lawan kepada tosser yang kemudian tosser mengumpan kepada spiker untuk melakukan serangan.

E. Instrumen Penelitian

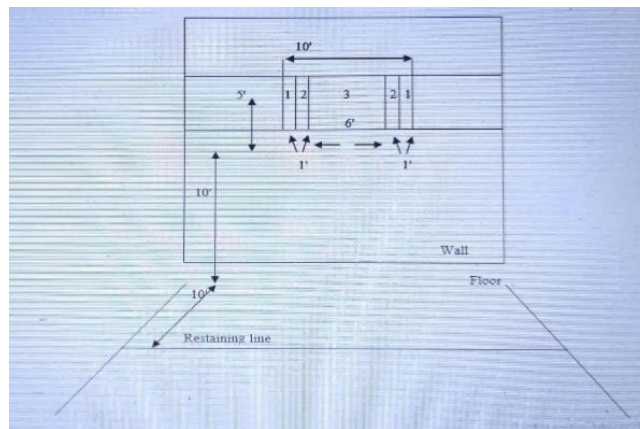
Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk

mengumpulkan data yang diperlukan penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Kautz volleyball passing test* yang sudah dimodifikasi (D. Ray Collins, 2001: 297 dalam Agung, 2010) dan *Brumbach forearms pass-wall-volley test*.

1. *Kautz volleyball passing test*

Penelitian ini untuk lebih bisa spesifik mendeteksi kemampuan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli maka alat tes yang digunakan adalah *Kautz volleyball passing test*. *Kautz volleyball passing test* yaitu untuk mengevaluasi kekuatan lengan dan mengukur ketepatan *passing* atas permainan bolavoli. *Kautz volleyball passing test* adalah alat uji kemampuan *passing* atas yang diperuntukkan kepada anak SMA laki-laki maupun perempuan (Betut Sendra, 2013). *Kautz volleyball passing test* merupakan tes dimana setiap bola memantul dari tembok, lalu dipasing atas syah sesuai dengan peraturan permainan, dan bola tersebut masuk ke dalam daerah sasaran selama 60 detik. *Kautz volleyball passing test* yaitu untuk mengevaluasi kekuatan lengan dan mengukur ketepatan *passing* atas permainan bola voli. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing adalah *Kautz Volleyball Passing Test* berguna untuk mengukur kemampuan passing atas dan passing bawah. Adapun instrumen tes ini memiliki validitas 0.82 dan reliabilitas 0.90 (Collins & Hodges, 2001: 297). Latihan/ujian dimulai dengan tes melempar bola tepat ke dinding dan pasing bola masuk dalam area target di tembok secara berulang-ulang, 60 detik dilakukan empat percobaan dengan istirahat satu

menit. Hanya bola yang tepat saja yang dihitung. Jika pada tahap percobaan



bola keluar dari kontrol, test harus diulang dengan melempar bola lagi ke dinding. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.

Ket: 1 feet = 0,305 m

Gambar 1. Kautz Volleyball Passing Test

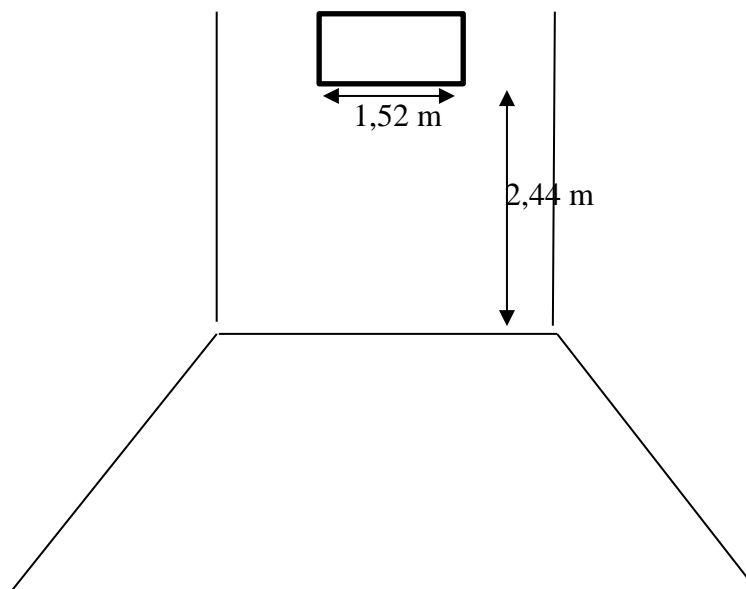
(D. Ray Collins. 2001: 297)

2. Brumbach forearms pass-wall-volley test

Pengukuran dilakukan dengan *Brumbach forearms pass-wall-volley test* (Richard H.Cox, 1980 : 101-103). Ukuran untuk tes *Brumbach forearms pass-wall-volley test* adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran lebar 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 2,44 m dari lantai . Tes dilakukan selama 1 menit di setiap tesnya dan peserta didik berusaha untuk melakukan *passing* bawah ke dinding yang telah di tandai sebagai sasaran. Setiap *passing* bawah yang menyentuh di dalam dari kedua garis tepi akan mendapatkan 1 poin, sebaliknya jika di luar garis yang ditentukan tidak akan mendapatkan poin. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memantulkan bola ke dinding. Brumbach forearms pass-

wall-volley test memiliki reliabilitas test 0.896 dan validitas 0,80 (Richard H.Cox :101-103).

Peserta didik berdiri dalam posisi yang telah ditetapkan. Ketika peluit berbunyi peserta didik harus segera memvoli bola ke dinding. Lambungan pertama tidak dihitung dan begitu pula ketika bola mati ditengah tes peserta didik tersebut. Testi di beri kesempatan melakukan 3 kali. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar 2. Tes Kemampuan Passing Bawah (*Brumbach Forearms Passwall-Volley test*)

(D. Ray Collins. 2001: 297).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kautz volleyball passing test* dan *Brumbach forearms pass-wall-volley test*, teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada saat *pre test* dan *post test*.

Ekstrakurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, hari senin, kamis dan jumat, jam 15.00 sampai 16.30.

G. Teknik Analisis Data

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 diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. 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 dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 26. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung (χ^2 hitung) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat tabel (χ^2 tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

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 uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 26.

c. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Menurut Suharsimi (2005 : 395) rumus uji-t untuk model pretest posttest design adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t : harga t untuk sampel berkolerasi

\bar{D} : (difference), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D : rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D² : kuadrat dari D

N : banyaknya subjek penelitian

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah dengan pemberian bentuk bermain sesudah dilakukan tes awal (pre-test) dan sebelum dilakukan tes akhir (post-test), maka hasil thitung dikonsultasikan dengan ttabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga thitung lebih besar dari ttabel maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan teknik passing permainan bolavoli antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data pretest dan data posttest dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pretest dan data post test kemampuan *passing* permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun. Hasil penelitian “Pengaruh Latihan Dengan Model Bermain Untuk Meningkatkan *Passing* Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun” dideskripsikan sebagai berikut :

a. Data Pretest dan Posttest Akurasi *Passing* Atas

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* atas permainan bola voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas

No	No Tes	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	4	42	44	2
2	12	47	53	6
3	13	56	65	9
4	1	56	57	1
5	5	50	56	6
6	2	51	52	1
7	8	59	60	1
8	6	40	49	9
9	7	50	60	10
10	9	47	50	3
11	10	45	45	0
12	14	49	60	12
13	3	49	56	7

14	11	55	59	4
----	----	----	----	---

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* atas permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Talun latihan dengan model bermain sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Atas

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	49,71	54,71
<i>Median</i>	49,5	56
<i>Mode</i>	47	60
<i>Std. Deviation</i>	5,45	6,14
<i>Minimum</i>	40	44
<i>Maximum</i>	59	65
<i>Sum</i>	696	766

b. Data Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun

Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah

No	No Tes	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	4	35	40	5
2	12	37	40	3
3	13	50	51	1
4	1	49	52	3
5	5	39	47	8
6	2	45	46	1
7	8	50	61	11
8	6	32	35	3
9	7	40	46	6
10	9	40	45	5
11	10	38	42	4

12	14	38	47	9
13	3	41	45	4
14	11	50	57	7

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Talun latihan dengan model bermain sebagai berikut:

Tabel 4. Statistik *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Bawah

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	41,71	46,71
<i>Median</i>	40	46
<i>Mode</i>	50	40
<i>Std. Deviation</i>	6,03	6,86
<i>Minimum</i>	32	35
<i>Maximum</i>	50	61
<i>Sum</i>	584	654

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang digunakan dalam suatu penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer program SPSS 26 dan dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai Sig. > 0,05. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest_passing_atas	.122	14	.200*	.969	14	.862
posttest_passing_atas	.154	14	.200*	.957	14	.669
pretest_passing_bawah	.190	14	.183	.899	14	.110
posttest_passing_bawah	.198	14	.143	.960	14	.726

Berdasarkan tabel di atas, untuk seluruh data pretest maupun posttest pengembangan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli dengan latihan model bermain menunjukkan bahwa hasil Sig. Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk > 0.05 , jadi kesimpulan dari distribusi ini sudah dapat dikatakan 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 atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas ditujukan 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 variabel dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test Passing	Based on Mean	.003	1	26	.957
	Based on Median	.000	1	26	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	24.759	1.000
	Based on trimmed mean	.004	1	26	.948

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai Sig. Based on Mean 0,957 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kelas posttest *passing* atas dan *passing* bawah adalah sama atau homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat di atas, data penelitian telah dinyatakan berdistribusi normal dan homogen, maka penelitian dapat dilanjutkan untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli jika diberikan pada bentuk bermain pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Talun, maka analisis data dilakukan dengan uji-t pada pre test dan post test. Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji paired sample t test dan uji independent sample t test dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, hasil uji hipotesis sebagai berikut.

a. Uji *Paired Sample T Test*

Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh model latihan bermain terhadap akurasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Talun. Uji paired sample t test dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada hasil pretest dan posttest peserta didik dari variabel bebas.

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 dari eksperimen variabel bebas yaitu latihan model bermain. Hasil perhitungan uji hipotesis pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest_passing_atas - posttest_passing_atas	-5.00000	3.78255	1.01093	-7.18398	-2.81602	-4.946	13	.000
Pair 2	pretest_passing_bawah - posttest_passing_bawah	-5.00000	2.93520	.78446	-6.69473	-3.30527	-6.374	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* atas pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Talun untuk pretest dan posttest *e passing* atas.

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 SMAN 1 Talun untuk pretest dengan posttest eksperimen *passing* bawah.

Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (pretest) akurasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli di SMAN 1 Talun dan setelah dilakukan (posttest) akurasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli di SMAN 1 Talun.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh latihan dengan model bermain untuk mengembangkan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun.

B. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah, jika diberikan dalam bentuk bermain pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Talun. Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan, maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan dengan model bermain untuk mengembangkan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler

bola voli SMAN 1 Talun setelah mengikuti latihan dengan model bermain selama 16 kali pertemuan.

Teknik dasar passing bolavoli merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli. Dalam penggunaan teknik *passing* atas dan bawah bolavoli, hal terpenting adalah keakuratan saat melakukannya yang berguna untuk memberi bola kepada teman ataupun teknik tersebut dapat digunakan untuk mengecoh lawan dengan menempatkan bola di posisi yang kosong. Latihan teknik dasar passing atas bolavoli dengan bentuk bermain mempunyai maksud untuk membiasakan peserta didik melakukan gerakan teknik passing melalui model latihan yang cukup menyenangkan, sehingga secara tidak langsung peserta didik semakin lama semakin benar karena sering melakukan dan merasakan dimana perkenaan gerakan teknik dasar passing atas yang benar dengan metode latihan bermain tersebut. Ketepatan passing juga dipengaruhi oleh kekuatan otot seseorang, sehingga dengan latihan bentuk bermain ini diharapkan mampu merangsang kekuatan otot peserta didik agar semakin meningkat disetiap latihan yang di jalani dan pemain diharapkan mampu mengontrol kekuatan otot lengannya dan memperkirakan bola itu tepat pada sasaran baik ketika memberikan bola kepada teman ataupun menempatkan bola di lapangan lawan yang kosong.

Pembelajaran bola voli dengan model latihan bermain ini dimaksudkan untuk merangsang para peserta didik melakukan gerakan teknik passing atas dan bawah secara lebih menyenangkan. Hal ini dikarenakan pada anak usia

SMA meskipun sudah beranjak dewasa, namun masih punya sisi anak-anak yang mempunyai karakteristik menyukai permainan terlebih peserta didik kelas 10 dan juga 11. Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa dengan metode latihan bermain mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan bawah bolavoli peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Talun. Pembelajaran model bermain teknik dasar *passing* bolavoli ini memberikan wahana bagi pembentukan ketrampilan gerak dasar. Para peserta didik biasanya terangsang untuk mencobanya dengan cara bermain dalam suasana yang menyenangkan. Sepanjang menyangkut teknik dasar *passing* atas bolavoli, bentuk pembelajarannya ada bermacam-macam, yang tujuan gerak ini memberikan pengalaman dan membiasakan *passing* atas dan bawah. Pembelajaran teknik *passing* bolavoli dengan bentuk bermain ternyata mampu meningkatkan hasil dari tes *passing* atas dan bawah bolavoli peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Talun, yaitu *passing* atas sebesar 10,05% dari sebelumnya, dan *passing* bawah sebesar 11,99 sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain mempunyai efektivitas yang cukup besar terhadap hasil latihan teknik dasar *passing* atas dan bawah bolavoli. Memperhatikan besarnya peningkatan persentase tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dasar *passing* atas dan bawah bolavoli dengan bentuk bermain mempunyai peningkatan yang signifikan terhadap hasil teknik dasar *passing* atas bolavoli. Jika kita perhatikan rerata yang diperoleh dari *passing* atas saat *pre test* sebesar 49,71 dan saat *post test* menjadi 54,71. Kemudian rerata yang diperoleh dari *passing*

bawah saat *pre test* sebesar 41,71 dan saat *post test* menjadi 46,71.

Keuntungan dari latihan model bermain ini adalah peserta ekstrakurikuler dapat melakukan *passing* atas dan *passing* bawah dengan latihan yang lebih menyenangkan dan dapat lebih diterima oleh para peserta didik. Dengan pembelajaran metode latihan bermain, peserta didik tidak sadar jika peserta didik membiasakan diri untuk melakukan *passing* secara berulang-ulang guna meningkatkan ketepatan akurasi saat melakukan *passing* atas dan *passing* bawah. Dengan begitu peserta didik juga tidak sadar jika kemampuan *passing*nya semakin hari semakin baik, hal ini dikarenakan peserta didik merasa senang dengan latihan metode bermain tersebut, sehingga tidak memperdulikan atau memikirkan *passing* yang benar, namun dengan keterbiasaan melakukan gerakan *passing* atas, maka secara tidak sadar mereka membuat gerakan yang dirasa nyaman untuk memberikan bola yang tepat kepada teman setimnya. Hasil penelitian ini telah membuktikan teori bahwa latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah, jika diberikan dalam bentuk bermain pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Talun, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat luas.

Dari hasil penelitian ini, hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa “ada pengaruh latihan dengan model bermain untuk mengembangkan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun” diterima. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung (2010) yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain

Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantul.”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas pada siswa yang mengikuti ekstakurikuler di SMA N 1 Bantul yaitu sebesar 14,20%.

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 SMAN 1 Talun. Selain itu, keterbatasan tenaga dan materi yang juga seringkali menghambat proses penelitian. Pelatih yang terkadang tidak ikut membimbing juga tentunya mempersulit penelitian dilakukan.

2) Peserta didik kurang serius saat melakukan latihan

Keseriusan setiap peserta didik dalam latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMAN 1 Talun 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 SMAN 1 Talun 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 SMAN 1 Talun 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 SMAN 1 Talun 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

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “adanya pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah”. Pembelajaran teknik *passing* atas bolavoli dengan bentuk bermain ternyata mampu meningkatkan hasil tes *passing* atas bolavoli peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Talun, yaitu sebesar 10,05% dari dan *passing* bawah memiliki kenaikan sebesar 11,99%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dalam melakukan *passing* atas dan *passing* bawah.
2. Munculnya metode latihan baru dalam pembelajaran bolavoli, khususnya pada latihan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah, sehingga dapat dijadikan acuan dan bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran maupun program latihan bola voli.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku olahraga bolavoli (pelatih dan atlit), bahwa pada usia SMA saat latihan perlu menggunakan latihan model bermain, karena telah terbukti memberikan peningkatan yang signifikan

terhadap latihan teknik dasar *passing* atas dan *passing* bawah

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 SMAN 1 Talun 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 latihan dengan model bermain untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah permainan bola voli.
3. Bagi para peneliti yang tertarik, dapat diulang kembali dengan menambah sampel atau mengganti variabel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2010). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantul*.
- Anggani Sudono. (2000). *Sumber Belajar dan Alat Permainan untuk PAUD*. Jakarta: Grasindo
- Betut Sendra. (2013). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Bantul*.
- Collins, D. R. & Hodges, P.B. (2001). *A comprehensive guide to sports skills test and measurement*. USA: British Library.
- Depdikbud, (1994). *Konsep Sistem pada Pendidikan Menengah Kejuruan di Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas
- Endang Susanti. (2015). *Survei Keterampilan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sd Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*.
- Hatmoko, J. H. (2015). *Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013*. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729–1736.
- Hidayat, M. T. (2015). *Peningkatan Kemampuan Pass Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Pass Bawah Duduk Berdiri Pada Bangku Dan Pass Bawah Dengan Berjalan Pada Siswa Kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember*. *Pancaran Pendidikan*, 4, 153–164.
- Kresnayadi, I. P. E., & Dew, I. A. Kd. A. (2017). *Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai*. 3(1), 33–38.
- Kurniawan, & Wijaya, M. R. A. (2019). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Voli pada Ekstrakurikuler SMP Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019*. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 160–164.
- Linawati. (2017). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smp Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (Diy)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- PBVSI. (2020). *Peraturan Resmi Bolavoli 2017-2020*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–68.
- Putra, R. A. (2019). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Vii2 Smpn 35 Pekanbaru Skripsi*.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). *“Pengaruh Latihan Model Terpadu Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun.” Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Richard Cox (1980) *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin
- Smith, Peter K And Pellegrini, Antony. *“Learning Through Play”*. Minessta:

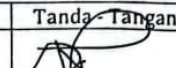







- Goldsmiths, University of London, United Kingdom University of Minnesota, USA (Published online September 12, 2008).
- Suhadi. (2005). Pengaruh Model Pembelajaran Bola Voli Suhadi Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 1–12.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukintaka. (1992). *Bermain dan kreativitas dalam pembelajaran penjas*. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19830509/BERMAIN_DAN_KREATIVITAS.pdf.
- Sukintaka, dkk. 1979. *Permainan dan Metodik Buku I*. TARATE: Bandung.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Sutrisno Hadi, 1991. *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Tri, Ani Hastuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembinaan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani “Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia”* Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Viera, Barbara, L. & Fergusson, Bonnie.J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Student Teams Achievement Division*, 17(1), 10–18.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

LAMPIRAN


Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aditya Yudi Suryani
 NIM : 19601241049
 Program Studi : PJFR B 2019
 Pembimbing : Dr. Suhadi M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	13-02-2023	Revisi BAB 1-3	
2.	16-02-2023	Revisi Judul	
3.	23-02-2023	Revisi BAB 1-3	
4.	27-02-2023	Revisi BAB 3	
5.	1-03-2023	BAB 1-3 telah disetujui, dilanjutkan untuk pengambilan data	
6	21-8-2023	Revisi I - II	
7	23-8-2023	Siap maju ujian	
8.	20-8-2023	Revisi Abstrak & TTD Persetujuan	

Ketua Departemen POR


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

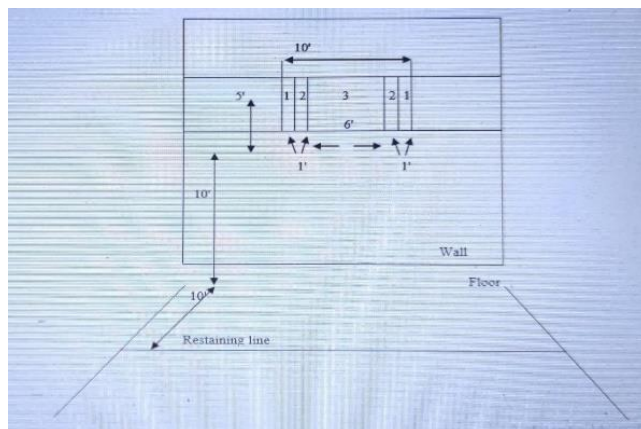


Lampiran 2. Instrumen Penelitian

1. Kautz volleyball passing test

Kautz volleyball passing test merupakan tes dimana setiap bola memantul dari tembok, lalu dipasing atas syah sesuai dengan peraturan permainan, dan bola tersebut masuk ke dalam daerah sasaran selama 60 detik. *Kautz volleyball passing test* yaitu untuk mengevaluasi kekuatan lengan dan mengukur ketepatan *passing* atas permainan bola voli. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan *passing* adalah *Kautz Volleyball Passing Test* berguna untuk mengukur kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah. Adapun instrumen tes ini memiliki validitas 0.82 dan reliabilitas 0.90 (Collins & Hodges, 2001, p.297).

Latihan/ujian dimulai dengan tes melempar bola tepat ke dinding



dan pasing bola masuk dalam area target di tembok secara berulang-ulang, 60 detik dilakukan empat percobaan dengan istirahat satu menit. Hanya bola yang tepat saja yang dihitung. Jika pada tahap percobaan bola keluar dari kontrol, test harus diulang dengan melempar bola lagi ke dinding. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.

Ket: 1 feet = 0,305 m

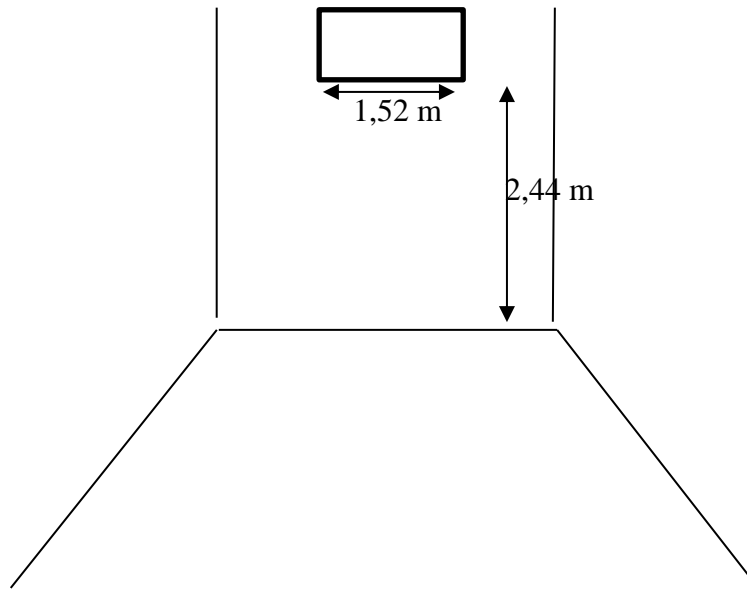
Gambar 3. Kuantz Volleyball Passing Test

(D. Ray Collins. 2001: 297)

2. Brumbach forearms pass-wall-volley test

Pengukuran dilakukan dengan ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** (Richard H.Cox, 1980 : 101-103). Ukuran untuk tes ***Brumbach forearms pass-wall-volley test*** adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran lebar 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 2,44 m dari lantai . Tes dilakukan selama 1 menit di setiap tesnya dan peserta didik berusaha untuk melakukan *passing* bawah ke dinding yang telah di tandai sebagai sasaran. Setiap *passing* bawah yang menyentuh di dalam dari kedua garis tepi akan mendapatkan 1 poin, sebaliknya jika di luar garis yang ditentukan tidak akan mendapatkan poin. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memantulkan bola ke dinding. Brumbach forearms pass-wall-volley test memiliki reliabilitas test 0.896 dan validitas 0,80 (Richard H.Cox :101-103).

Peserta didik berdiri dalam posisi yang telah ditetapkan. Ketika peluit berbunyi peserta didik harus segera memvoli bola ke dinding. Lambungan pertama tidak dihitung dan begitu pula ketika bola mati ditengah tes peserta didik tersebut. Testi di beri kesempatan melakukan 3 kali. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar 4. Tes Kemampuan Passing Bawah (Brumbach Forearms Passwall-Volley test)

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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/1091/UN34.16/PT.01.04/2023

10 April 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Yth. SMA Negeri 1 Talun
Jalan Raya, Gogolatar, Kaweron, Kec. Talun, Kabupaten Blitar, Jawa Timur 66183

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

Nama : Aditya Yudi Suryani
NIM : 19601241049
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan dengan Model Bermain untuk Mengembangkan Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Talun
Waktu Penelitian : 1 Mei - 10 Juni 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,
Mahasiswa dan Alumni,

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

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

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TALUN
Jalan Raya Kaweron, Talun, Blitar, Telepon (0342) 691148, Fax.(0342) 691766
laman : www.sman1talun.sch.id pos-el : sman1talun_bltar@yahoo.com
BLITAR

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/365/101.6.11.5/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Edy Sasmito, S.S., M.Pd.
NIP : 197207262005011013
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Yudi Suryani
NIM : 19601241049
Program Studi : S 1
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Talun Kabupaten Blitar dalam rangka untuk penyusunan Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan dengan Model Bermain untuk Mengembangkan Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Talun**" yang dilaksanakan pada tanggal 1 Mei sampai dengan 5 Juni 2023".

Surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Edy Sasmito, S.S., M.Pd.
Pembina Tk.I
NIP 197207262005011013

Lampiran 5. Program Latihan

Metode Latihan Model Bermain untuk Meningkatkan <i>Passing</i> Bawah dan <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli			
No.	Kegiatan	Rincian	Waktu
1.	<i>PRE-TEST</i>		
2.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	<p>Permainan dilakukan oleh sekelompok peserta didik. Dalam kelompok diundi menentukan 2 peserta didik yang jadi, semua peserta didik yang tidak jaga berada di dalam lapangan yang berukuran 9 x 9 meter. 2 peserta didik yang jadi diluar lapangan hanya memegang 1 bola dan melakukan lemparan menggunakan <i>passing</i> atas, mengarahkan pada peserta didik yang didalam lapangan. Peserta didik yang didalam lapangan hanya boleh menggunakan satu kaki saja untuk berpindah tempat. Apabila terkena peserta</p>	60 menit

		didik maka peserta didik tersebut keluar lapangan dan membantu.	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
3.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	<p>Peserta didik dibagi 4 kelompok, memperlombakan passing atas dengan peraturan melakukan passing atas berjalan, peserta didik baris berbanjar. Peserta didik terdepan berlomba melakukan passing atas berjalan dengan jarak 10 m dengan aba-aba peluit, kembali lagi bergantian dengan peserta didik belakangnya, dan berlanjut. Ketinggian <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 1 meter. Jika tetap melanggar maka harus mengulangi dari garis awal. Dan jika bola yang di</p>	60 menit

		<p><i>passing</i> atas terjatuh ke lantai, maka harus mengulang ke garis awal lagi. Kelompok yang tercepat yang menjadi pemenangnya. Babak dilakukan sebanyak 3 kali untuk memperoleh yg terendah untuk diberi hadiah.</p>	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
4.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	<p>Permainan ini disebut kucingan, yaitu permainan yang dilakukan 8 peserta didik membentuk lingkaran dan 1 peserta didik di dalam sebagai kucing (penjaga). Peraturannya peserta didik yang membentuk lingkaran melakukan <i>passing</i> atas arahnya bebas ke teman lainnya, tetapi peserta didik yang di dalam lingkaran</p>	60 menit

		bertugas merebut bola yang dipassing tersebut, apabila bola tersentuh tangan penjaga (kucing), bergantian peserta didik yang tersebut bolanya menjadi kucing (penjaga).	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
5.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	<p>Peserta didik dibagi kedalam kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok harus menyediakan ban sepeda bekas dan satu buah bola voli. Dua orang pemain bertugas memegang ban sepeda bekas dengan cara dipegang dengan dua tangan dengan cara berhadap-hadapan. Lingkaran ban sepeda/simpai menghadap keatas. Ban</p>	60 menit

	<p>sepeda/simpai ini berfungsi sebagai sasaran. Satu orang melakukan Gerakan passing atas dengan cara berdiri menghadap sasaran sejauh 5-9 meter dan bola di oper oleh teman tim nya dan melakukan sebanyak 5x passing atas ataupun bawah. Jika sudah 5x melakukan bergantian yang mengoper menjadi yang melakukan passing. Permainan dibagi menjadi 2 sesi dan sesi kedua yang bermain adalah yang memegang ban tadi. Pemain berusaha memasukan bola dengan cara dipassing ke dalam ban sepeda/simpai yang dipegangi oleh temannya. Satu orang bertugas mengambilkan bola untuk diberikan kepada teman yang melakukan passing atas. Satu orang menjadi juri untuk kelompok lain, bertugas mengawasi agar kelompok yang lain melakukan permainan dengan sportif, sekaligus mencatat hasil dari passing atas yang berhasil masuk kedalam sasaran ban sepeda/simpai.</p>	
Penutup	- Pendinginan	15 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	
6.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	<p>Bermain permainan bolavoli yang sudah dimodifikasi menggunakan lapangan permainan bola voli standar internasional. Pemain setiap regunya berjumlah 2 peserta didik. Permainan dilakukan engan menggunakan peraturan hanya melakukan passing atas dengan 3 kali sentuhan, menggunakan 1 bola.</p>	60 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
7.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi 	15 menit

		- Pemanasan (<i>stretching</i>) Penyampaian tujuan pembelajaran	
	Inti	Bermain permainan bolavoli yang sudah dimodifikasi menggunakan lapangan permainan bola voli standar internasional. Pemain setiap regunya berjumlah 6 peserta didik. Permainan hanya menggunakan 1 bola dan akan melakukan passing atas saja. Permainan hanya boleh dilakukan menggunakan passing atas dan poin terakhir akan diakumulasikan untuk ditentukan pemenang.	60 menit
	Penutup	- Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa	15 menit
8.	Pembukaan	- Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran	15 menit
	Inti	Permainan dilakukan oleh sekelompok	60 menit

		peserta didik. Dalam kelompok diundi menentukan 2 peserta didik yang jadi, semua peserta didik yang tidak jaga berada di dalam lapangan yang berukuran 9 x 9 meter. 2 peserta didik yang jadi diluar lapangan hanya memegang 1 bola dan melakukan lemparan dengan kedua tangan di depan dada, mengarahkan pada peserta didik yang didalam lapangan. Dengan sasaran hanya bagian kaki, apabila terkena peserta didik maka peserta didik tersebut keluar lapangan dan membantu.	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
9.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	Peserta didik dibagi 4 kelompok, memperlombakan passing bawah dengan	60 menit

		<p>peraturan melakukan passing bawah berjalan, peserta didik baris berbanjar. Peserta didik terdepan berlomba melakukan passing bawah berjalan dengan jarak 10 m dengan aba-aba peluit, kembali lagi bergantian dengan peserta didik belakangnya, dan berlanjut. Ketinggian <i>passing</i> tidak boleh lebih dari 1 meter. Jika tetap melanggar maka harus mengulangi dari garis awal. Dan jika bola yang di <i>passing</i> bawah terjatuh ke lantai, maka harus mengulang ke garis awal lagi. Kelompok yang tercepat yang menjadi pemenangnya. Babak dilakukan sebanyak 3 kali untuk memperoleh yg terendah untuk diberi hadiah.</p>	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
10.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi 	15 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	
	Inti	<p>Permainan ini disebut kucingan, yaitu permainan yang dilakukan 8 peserta didik membentuk lingkaran dan 1 peserta didik di dalam sebagai kucing (penjaga). Peraturannya peserta didik yang membentuk lingkaran melakukan passing bawah arahnya bebas ke teman lainnya, tetapi peserta didik yang di dalam lingkaran bertugas merebut bola yang dipassing tersebut, apabila bola tersentuh tangan penjaga (kucing), bergantian peserta didik yang tersebut bolanya menjadi kucing (penjaga).</p>	60 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
11.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) 	15 menit

		- Penyampaian tujuan pembelajaran	
	Inti	<p>Peserta didik dibagi kedalam kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok harus menyediakan ban sepeda bekas dan satu buah bola voli. Dua orang pemain bertugas memegang ban sepeda bekas dengan cara dipegang dengan dua tangan dengan cara berhadap-hadapan. Lingkaran ban sepeda/simpai menghadap keatas. Ban sepeda/simpai ini berfungsi sebagai sasaran. Satu orang melakukan Gerakan passing bawah dengan cara berdiri menghadap sasaran sejauh 5-9 meter dan bola di oper oleh teman tim nya dan melakukan sebanyak 5x passing atas ataupun bawah. Jika sudah 5x melakukan bergantian yang mengoper menjadi yang melakukan passing. Permainan dibagi menjadi 2 sesi dan sesi kedua yang bermain adalah yang memegang ban tadi. Pemain berusaha memasukan bola dengan cara di passing ke</p>	60 menit

		dalam ban sepeda/simpai yang dipegangi oleh temannya. Satu orang bertugas mengambil bola untuk diberikan kepada teman yang melakukan passing bawah. Satu orang menjadi juri untuk kelompok lain, bertugas mengawasi agar kelompok yang lain melakukan permainan dengan sportif, sekaligus mencatat hasil dari passing bawah yang berhasil masuk kedalam sasaran ban sepeda/simpai.	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
12.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	Bermain permainan bolavoli yang sudah dimodifikasi menggunakan lapangan permainan bola voli standar internasional. Pemain setiap regunya berjumlah 2 peserta	60 menit

		didik. Permainan dilakukan engan menggunakan peraturan hanya melakukan passing bawah dengan 3 kali sentuhan, menggunakan 1 bola.	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
13.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	Bermain permainan bolavoli yang sudah dimodifikasi menggunakan lapangan permainan bola voli standar internasional. Pemain setiap regunya berjumlah 6 peserta didik. Permainan hanya menggunakan 1 bola dan akan melakukan passing bawah saja. Permainan hanya boleh dilakukan menggunakan passing bawah dan poin terakhir akan diakumulasikan untuk ditentukan pemenang.	60 menit

	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
14.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	15 menit
	Inti	<p>Bermain permainan bolavoli yang sudah dimodifikasi menggunakan lapangan permainan bola voli standar internasional. Pemain setiap regunya berjumlah 6 peserta didik. Setiap tim memiliki 1 bola dan akan melakukan servis secara bersamaan. Permainan hanya boleh dilakukan menggunakan passing atas bawah dan atas.</p>	60 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
15.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris - Berdoa 	15 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Presensi - Pemanasan (<i>stretching</i>) - Penyampaian tujuan pembelajaran 	
	Inti	<p>Bermain permainan bolavoli yang sudah dimodifikasi menggunakan lapangan permainan bola voli standar internasional. Pemain setiap regunya berjumlah 6 peserta didik. Setiap tim memiliki 1 bola dan akan melakukan servis secara bersamaan. Permainan hanya boleh dilakukan menggunakan passing atas bawah dan atas.</p>	60 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Berbaris - Evaluasi - Berdoa 	15 menit
16.	<i>POST-TEST</i>		

Lampiran 6. Data Hasil Pretest

Data *Pre-Test* Akurasi *Passing Atas*

No.	Nama	L/P	Kelas	Hasil <i>Pre-test</i>
1.	Levina Sanjs Chara	P	X-5	42
2.	Andrea Dwi S.W	L	XI MIPA 2	47
3.	Galang Pilkadana	L	XI IBB	56
4.	Rani Puji Lestari	P	X-1	56
5.	Resa Dwianto	L	X-5	50
6.	Bahrul Ulum	L	X-4	51
7.	Emma Alivia A	P	X-7	59
8.	Jessica Libby A. J	P	X-9	40
9.	Nurul Joane Sahas	L	X-10	50
10.	Cahayanani I. P. S	P	X-8	47
11.	Safira Yuriza A	P	X-10	45
12.	Suryaningalih Z	P	XI MIPA 2	49
13.	Flora Ayunda W	P	X-5	49
14.	Adam Rizky F	L	XI MIPA 2	55

Data *Pre-Test* Akurasi *Passing Bawah*

No.	Nama	L/P	Kelas	Hasil <i>Pre-test</i>
1.	Levina Sanjs Chara	P	X-5	35

2.	Andrea Dwi S.W	L	XI MIPA 2	37
3.	Galang Pilkadana	L	XI IBB	50
4.	Rani Puji Lestari	P	X-1	49
5.	Resa Dwianto	L	X-5	39
6.	Bahrul Ulum	L	X-4	45
7.	Emma Alivia A	P	X-7	50
8.	Jessica Libby A. J	P	X-9	32
9.	Nurul Joane Sahas	L	X-10	40
10.	Cahayanani I. P. S	P	X-8	40
11.	Safira Yuriza A	P	X-10	38
12.	Suryaningalih Z	P	XI MIPA 2	38
13.	Flora Ayunda W	P	X-5	41
14.	Adam Rizky F	L	XI MIPA 2	50

Lampiran 7. Data Hasil Posttest

Data Post-Test Akurasi Passing Atas

No.	Nama	L/P	Kelas	Hasil <i>Post-test</i>
1.	Levina Sanjs Chara	P	X-5	44
2.	Andrea Dwi S.W	L	XI MIPA 2	53
3.	Galang Pilkadana	L	XI IBB	65
4.	Rani Puji Lestari	P	X-1	57
5.	Resa Dwianto	L	X-5	56
6.	Bahrul Ulum	L	X-4	52
7.	Emma Alivia A	P	X-7	60
8.	Jessica Libby A. J	P	X-9	49
9.	Nurul Joane Sahas	L	X-10	60
10.	Cahayanani I. P. S	P	X-8	50
11.	Safira Yuriza A	P	X-10	45
12.	Suryaningalih Z	P	XI MIPA 2	60
13.	Flora Ayunda W	P	X-5	56
14.	Adam Rizky F	L	XI MIPA 2	59

Data Post-Test Akurasi Passing Bawah

No.	Nama	L/P	Kelas	Hasil <i>Post-test</i>
1.	Levina Sanjs Chara	P	X-5	40

2.	Andrea Dwi S.W	L	XI MIPA 2	40
3.	Galang Pilkadana	L	XI IBB	51
4.	Rani Puji Lestari	P	X-1	52
5.	Resa Dwianto	L	X-5	47
6.	Bahrul Ulum	L	X-4	46
7.	Emma Alivia A	P	X-7	61
8.	Jessica Libby A. J	P	X-9	35
9.	Nurul Joane Sahas	L	X-10	46
10.	Cahayanani I. P. S	P	X-8	45
11.	Safira Yuriza A	P	X-10	42
12.	Suryaningalih Z	P	XI MIPA 2	47
13.	Flora Ayunda W	P	X-5	45
14.	Adam Rizky F	L	XI MIPA 2	57

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Tabel 2. Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Atas

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	49,71	54,71
<i>Median</i>	49,5	56
<i>Mode</i>	47	60
<i>Std. Deviation</i>	5,45	6,14
<i>Minimum</i>	40	44
<i>Maximum</i>	59	65
<i>Sum</i>	696	766

Tabel 4. Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	41,71	46,71
<i>Median</i>	40	46
<i>Mode</i>	50	40
<i>Std. Deviation</i>	6,03	6,86
<i>Minimum</i>	32	35
<i>Maximum</i>	50	61
<i>Sum</i>	584	654

Lampiran 9. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang digunakan dalam suatu penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer program SPSS 26 dan dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai Sig. > 0,05. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest_passing_atas	.122	14	.200*	.969	14	.862
posttest_passing_atas	.154	14	.200*	.957	14	.669
pretest_passing_bawah	.190	14	.183	.899	14	.110
posttest_passing_bawah	.198	14	.143	.960	14	.726

Berdasarkan tabel di atas, untuk seluruh data pretest maupun posttest pengembangan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli dengan latihan model bermain menunjukkan bahwa hasil Sig. Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk > 0.05, jadi kesimpulan dari distribusi ini sudah dapat dikatakan normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui sama atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas ditujukan 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 variabel dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test Passing	Based on Mean	.003	1	26	.957
	Based on Median	.000	1	26	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	24.759	1.000
	Based on trimmed mean	.004	1	26	.948

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai Sig. Based on Mean $0,957 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kelas posttest *passing* atas dan *passing* bawah adalah sama atau homogen.

Lampiran 11. Uji Paired Sample T Test

Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh model latihan bermain terhadap akurasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Talun. Uji paired sample t test dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada hasil pretest dan posttest peserta didik dari variabel bebas.

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 dari eksperimen variabel bebas yaitu latihan model bermain. Hasil perhitungan uji hipotesis pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest_passing_atas - posttest_passing_atas	-5.00000	3.78255	1.01093	-7.18398	-2.81602	-4.946	13	.000
Pair 2	pretest_passing_bawah - posttest_passing_bawah	-5.00000	2.93520	.78446	-6.69473	-3.30527	-6.374	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 SMAN 1 Talun untuk pretest dengan posttest eksperimen *passing* atas

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 SMAN 1 Talun untuk pretest dengan posttest eksperimen *passing* bawah.

Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (pretest) akurasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli di SMAN 1 Talun dan setelah dilakukan (posttest) akurasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli di SMAN 1 Talun.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh latihan dengan model bermain untuk mengembangkan *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Talun.

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

Pertemuan 1 (*Pre-Test*)



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

