

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP  
KEMAMPUAN DASAR *PASSING* BAWAH PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA  
DI SMA N 7 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh  
Ade Riska Purnama  
NIM 08601244229**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
MEI 2012**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMA N 7 Yogyakarta**” yang disusun oleh Ade Riska Purnama, NIM 08601244229 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2012  
Pembimbing,



Sudardiyono, M.Pd  
NIP. 19560815 198703 1 001

## SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2012  
Yang menyatakan



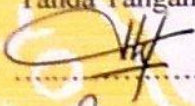



Ade Riska Purnama  
NIM. 08601244229



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMA N 7 Yogyakarta” yang disusun oleh Ade Riska Purnama, NIM 08601244229 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 30 April 2012 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sudardiyono, M.Pd	Ketua Penguji		14/5/12
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd	Sekretaris Penguji		14/5-12
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		11/5-12
Guntur, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		09/05-2012

Yogyakarta, Mei 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



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

*MOTTO*

*BERUSAHA - SABAR - IKHLAS*

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.  
(Q.S. Alam Nasyrâh: 5)”*

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan ketulusan dan kesederhanaan, karya ini kupersembahkan kepada :*

- 1. Yang tercinta ( Ayahanda Ngadiman dan Ibunda Samirah ) dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas, telah melahirkan, memelihara, merawat, memenuhi impian dan cita-citaku. Terima kasih untuk segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.*
- 2. Kakakku tercinta, Iwan Purwanto, dan Atik Trimurni. Yang selalu membimbing dan memberikan dukungan.*
- 3. Keponakanku Ahmad Febri Alfiansyah.*
- 4. Temanku yang tersayang, Gladi Patriatika Purinagari yang selalu mendukung disegala kegiatan, selalu menemani dan membantu dalam pembuatan skripsi serta selalu memberi semangat dan doanya, semoga semakin sukses.*

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP  
KEMAMPUAN DASAR *PASSING* BAWAH PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA  
DI SMA N 7 YOGYAKARTA**

Oleh  
Ade Riska Purnama  
NIM 08601244229

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta.

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

Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta, dengan demikian, Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima. Rata-rata *Pretest* sebesar 29,409 dan rata-rata *Posttest* sebesar 32,023 maka dapat diketahui perbedaan rata-rata sebesar 2,614 lebih banyak setelah diberikan latihan dan persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra di SMA N 7 Yogyakarta meningkat sebesar 8,887 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

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

## **KATA PENGANTAR**

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

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

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si, selaku Ketua Jurusan POR, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Sudardiyono, M.Pd. di tengah-tengah kesibukannya masih menyempatkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.



5. Bapak Ahmad Rithaudin, M. OR, sebagai Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan dan saran-sarannya selama menempuh perkuliahan.
6. Ibu Dra. Reni Herawati, M. Pd.B.I, selaku Kepala Sekolah SMA N 7 Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
7. Bapak Drs. Doso Priyono, selaku Guru Penjas di SMA N 7 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
8. Bapak Wisnu, selaku Pelatih Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan selama penelitian.
9. Sahabat-sahabatku PJKR Angkatan 2008 kelas F dan anak-anak kontrak, terima kasih atas kebersamaan, bantuan dan susah senangnya.
10. Sahabat-sahabatku di KSR PMI Unit UNY yang telah memberikan pengalaman lebih banyak di kehidupan kampus ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih untuk segala bantuannya.

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

Yogyakarta, April 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Bermain Bola Pantul .....	8
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	10
3. Kemampuan Dasar Passing Bawah .....	18
4. Hakikat Ekstrakurikuler di SMA N 7 Yogyakarta.....	21
5. Karakteristik Siswa SMA .....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	24
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Populasi Penelitian .....	29
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data.....	32

1. Uji Prasyarat Analisis.....	32
2. Pengujian Hipotesis.....	33
3. Perhitungan Persentase Peningkatan.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian .....	34
B. Hasil Penelitian .....	34
C. Analisis Data .....	38
1. Uji Prasyarat .....	38
2. Uji Hipotesis .....	40
D. Pembahasan.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	46
D. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik <i>Pre-Test</i> .....	35
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian <i>Pre-Test Passing</i> Bawah .....	35
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Post-Test</i> .....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian <i>Post-Test Passing</i> Bawah.....	37
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas .....	39
Tabel 8. Hasil Uji T Berdasarkan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	41
Tabel 9. Hasil Persentase Peningkatan.....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> Bawah .....	20
Gambar 2. <i>Brumbach</i> .....	30
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian <i>Pre-Test Passing</i> Bawah .....	36
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian <i>Pre-Test Passing</i> Bawah.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	51
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	54
Lampiran 3. Surat Undangan Penelitian .....	55
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi.....	56
Lampiran 5. Daftar Peserta Penelitian .....	60
Lampiran 6. Daftar Presensi Penelitian.....	61
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	62
Lampiran 8. Deskripsi Statistik.....	63
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi.....	66
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	67
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 12. Uji T.....	69
Lampiran 13. Program Latihan Penelitian .....	70
Lampiran 14. Dokumentasi Foto .....	83



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap orang. Karena permainan bolavoli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bolavoli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bolavoli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia.

Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) “dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah. Selain itu, semakin marak pula dengan adanya pembinaan olahraga bolavoli seperti di instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun di Perguruan Tinggi.

Permainan bolavoli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Menurut Agus Mahendra (2003: 12) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Agus Mahendra (2003: 13) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya. Karena Pendidikan Jasmani diadakan untuk memberikan kesempatan mempelajari berbagai kegiatan yang membina aspek mental, sosial, emosional dan fisik sekaligus mengembangkan potensi siswa. Pendidikan Jasmani yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mampu menyalurkan keterampilan, bakat, minat dan kemampuan siswa terhadap cabang olahraga yang disukainya. Seperti permainan bolavoli yang hanya dilaksanakan sekitar 3 kali tiap semester, dirasa sangat kurang untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam suatu cabang olahraga. Maka perlu adanya tambahan waktu khusus untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi dan keterampilan gerak yang dimilikinya. Tambahan

waktu tersebut bisa dilakukan di luar jam sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap sekolah yang bertujuan untuk memberikan fasilitas dalam mengembangkan potensi atau keterampilan siswa yang tidak tersalurkan pada saat pembelajaran di sekolah seperti bidang olahraga, seni dan yang lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu upaya mengembangkan potensi siswa dan pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Dengan adanya kegiatan ini keterampilan siswa akan dilatih dengan berbagai bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang dipilih dan diminati para siswa, agar keterampilan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

SMA N 7 Yogyakarta berlokasi di Jalan MT. Haryono 47 Yogyakarta. SMA N 7 Yogyakarta merupakan SMA yang masuk dalam kategori maju dalam hal sarana prasana serta kualitas pendidikan. Mengingat SMA N 7 Yogyakarta merupakan sekolah model yaitu sekolah yang menekankan pada pengembangan sarana dan persiapan bahan pengajaran yang baik. Pengembangan potensi siswanya selalu diberikan pembinaan, baik melalui intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah. Adapun sarana dan prasarana olahraga yang dapat digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah lapangan Bolabasket, lapangan Bolavoli, dan lapangan Futsal.

Selain itu, SMA N 7 Yogyakarta merupakan sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 7 Yogyakarta

sudah berjalan dengan baik termasuk ekstrakurikuler bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dibina oleh seorang pelatih sehingga sudah berjalan dengan baik dan teknik dasar permainan bolavoli telah diajarkan dan dilatih dengan baik pula.

Proses kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Terlihat dengan adanya siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah. Permasalahan yang terjadi ketika pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli maupun saat pembelajaran penjas, siswa melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun menuju ke daerah lawan bola sering tidak sampai atau melenceng. Kemudian, siswa melakukan *passing* dengan asal-asalan yang penting bola melewati net dan jatuh di daerah lawan. Padahal *passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bolavoli yang cukup penting. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Pemberian bentuk latihan permainan bolavoli dirasa masih kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bolavoli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar yang baik.

Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Bermain bola pantul ini salah satu

bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta. Dengan bentuk latihan bermain bola pantul ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan prestasi bolavoli siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMA N 7 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli belum menunjukkan hasil yang maksimal.
2. Siswa belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah.
3. Siswa melakukan *passing* bawah sering tidak sampai atau melenceng.
4. Pemberian bentuk latihan permainan bolavoli masih kurang bervariasi.
5. Kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang.

6. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan mengingat banyaknya permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya meneliti pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah pada peneliti ini perlu dirumuskan permasalahannya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, untuk pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.



2. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah.
3. Bagi peneliti lainnya, penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya bahwa ada pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah.
4. Bagi pelatih ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menambah kreativitas dalam mengajar ekstrakurikuler bolavoli.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Bermain Bola Pantul**

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

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dengan bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Seperti dalam bukunya G. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis / bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan passing bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya.

Lebih jelas G. Durrwachter (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

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

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

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

dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 139) yang dikutip oleh Agung Priyono, “Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi”.

## **2. Hakikat Permainan Bolavoli**

### **a. Sejarah Bolavoli**

Permainan Bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Italia, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama ”Faustball” pada tahun 1893. Faustball menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari lima orang. Cara memainkannya adalah dengan memantul-mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak dua kali (Nuril Ahmadi, 2007: 2).

Dua tahun kemudian yakni pada tahun 1895, William G. Morgan seorang guru Pendidikan Jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoko, negara bagian Massachusetts, mencoba permainan tersebut. Permainan ini mula-mula hanya ia tunjukkan sebagai olahraga rekreasi di dalam lapangan yang tertutup (indoor) bagi mereka yang menghendaki rekreasi setelah bekerja sehari penuh. Pada waktu itu, olahraga yang sedang populer adalah basket,

yang diciptakan pada tahun 1891. Morgan melihat para pengusaha yang bermain basket banyak yang sudah mencapai usia lanjut, sementara basket termasuk olahraga yang menguras tenaga. Mereka lebih menginginkan olahraga yang tidak terlalu menguras tenaga. Itulah yang mendorong Morgan memperkenalkan permainan ini (Nuril Ahmadi, 2007: 2).

Morgan memperkenalkan permainan ini dengan nama *minonnete*. Tidak lama kemudian, Dr. Halsted Springfield menyarankan agar Morgan mengganti nama *minonnte* menjadi *Volleyball*. Young Men Christian Association (YMCA) menyelenggarakan kejuaraan nasional bolavoli yang pertama pada 1922. Pada 1922, Amerika Serikat mendirikan organisasi permainan bolavoli nasionalnya yang diketuai oleh dr. George J. Fisher dari New York (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 14).

Perkembangan dan kemajuan permainan bolavoli terus mengalami peningkatan, sampai memasuki daratan Eropa Timur, seperti Uni Soviet, Cekoslowakia, dan Rumania. Pada tahun 1961, organisasi bolavoli Pakistan menyelenggarakan kejuaraan di Karachi, Pakistan Barat. Kejuaraan tersebut diberi nama "Morgan Cup Tournaments" sebagai penghormatan kepada William G. Morgan atas jasanya menciptakan permainan bolavoli. Kejuaraan tersebut diikuti oleh tiga negara, yaitu Pakistan, Jepang, dan Indonesia (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 14).

Permainan bolavoli di Indonesia mulai masuk pada 1928. Permainan ini mulai diperkenalkan oleh guru-guru dan serdadu Hindia Belanda. Pada PON II tahun 1952, permainan bolavoli sudah termasuk salah satu cabang yang dipertandingkan. Pada saat itu, Indonesia belum memiliki induk organisasi bolavoli. Kemudian, pada 22 Januari 1955 lahirlah induk organisasi permainan bolavoli Indonesia, yaitu Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Berdirinya organisasi ini dipelopori oleh klub bolavoli Surabaya (IBVOS) dan klub bolavoli Jakarta (PERVID) yang diprakarsai oleh W.J. Latumeten, sekaligus sebagai ketua PBVSI pertama (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 14).

#### **b. Dasar Permainan Bolavoli**

Bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri atas enam orang pemain pada masing-masing regu. Menurut George Bulman (1995: 11) menyatakan bahwa Permainan bolavoli merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain pada setiap lapangan yang dipisahkan oleh net, pada lapangan yang berukuran 18 x 9 meter. Sedangkan menurut Barbara L Viera dan Ferguson B.J (2004: 2) menyatakankan bahwa Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Pada umumnya bolavoli merupakan permainan tim atau regu, namun sekarang permainan bolavoli dibagi menjadi dua macam, yaitu permainan bolavoli pantai



yang hanya beranggotakan dua orang dan permainan bolavoli *Indoor* yang beranggotakan enam orang.

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan (Muhajir, 2004: 50). Sedangkan menurut Dewan Wasit PBVSI (2001) yang dikutip oleh Joko Seko Santoso menyatakan bahwa hakekat permainan bolavoli ialah menyeberangkan bola melewati atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan 3 pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block* dan setiap orang hanya satu kali sentuhan dengan bola.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi 4 dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter, bola dimainkan dengan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola di atas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencegah usaha yang sama dari regu lawan dan mencari kemenangan.

### **c. Teknik Dasar Bermain Bolavoli**

Sama halnya dengan permainan yang lain, permainan bolavoli merupakan salah satu jenis permainan yang sangat membutuhkan *skill* yang tinggi. *Skill* yang dimaksud di sini adalah kualitas penguasaan teknik-teknik yang terdapat dalam bolavoli, baik teknik menyerang maupun teknik bertahan yang dilakukan dengan mudah dan praktis.

Menurut Dieter Beutelstahl (1986: 9) menyatakan bahwa teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Sedangkan menurut Muhajir (2004: 34) menyatakan bahwa teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.

Sedangkan teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Muhajir, 2007: 14). Untuk itu teknik dasar permainan bolavoli merupakan teknik yang cukup penting yang harus dilatih supaya mendapatkan hasil yang baik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), mengatakan teknik dasar permainan bola voli meliputi: servis, *passing* bawah, *passing* atas, bendungan (*block*), *Smash*.

#### 1) Servis

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola (Dieter Beutelstahl, 1986: 9). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), menyatakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan,

terarah, keras dan menyulitkan lawan. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu pertandingan, dengan berkembangnya permainan bolavoli kini servis dijadikan serangan untuk mendapatkan poin sehingga kini servis sudah sangat berkembang teknik maupun variasi dari servis itu sendiri.

Teknik-teknik servis dalam permainan bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) antara lain: servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis topspin, dan servis loncat (*jump service*). Secara sederhana, teknik servis pada bolavoli adalah pemain berdiri di belakang garis belakang lapangan, melemparkan bola ke udara, kemudian memukul bola tersebut ke arah lapangan atau area lawan. Tujuan melakukan servis adalah semaksimal mungkin mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong atau mengarahkan bola ke area lawan dengan keras dengan kecepatan yang tinggi, sehingga tim lawan tidak mampu menahan atau mengendalikannya.

## 2) *Passing* Bawah.

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya

kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22).

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 189) menyatakan bahwa *Passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas net. Pada umumnya *passing* bawah sering dilakukan untuk menerima bola yang datangnya lebih rendah dari tubuh kita.

### 3) *Passing* Atas

*Passing* atas adalah menyajikan bola atau membagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 190). *Passing* atas pada umumnya banyak digunakan untuk mengumpan sebagai salah satu cara menyerang ke lapangan lawan.

Tanpa adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka sebuah tim tidak akan mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Karena *passing* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka seorang pengumpan akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi

bola yang akan diumpan. Dengan demikian, pemain penyerang pun akan dapat melakukan *smash* bola secara maksimal.

#### 4) Bendungan (*Block*).

Nuril Ahmadi (2007: 30) mengatakan bahwa *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukan merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang *diblock* dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

*Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakan). *Block* dapat dilakukan oleh satu pemain, dua pemain atau tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30). Sedangkan menurut Dieter Beutelstahl (1986: 27) ada 3 jenis *block*, yaitu: (1). *One-man block* : *block* satu orang, (2). *Two-man block* : *block* dua orang, (3). *Three-man* : *block* tiga orang. *Block* pada umumnya dipergunakan untuk mencegah atau memutuskan serangan dari lawan, supaya bola memantul kembali ke lapangan lawan.

#### 5) *Smash*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 31) menyatakan bahwa *smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah,

jalannya menukik. Dieter Beutelstahl (1986: 23) membagi tahap melakukan *smash* menjadi 4 tahap, yaitu:

- a) Tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri).
- b) Tahap kedua : *Take of* (lepas landas).
- c) Tahap ketiga : *Hit* (memukul bola saat melayang di udara).
- d) Tahap keempat : *Landing* (mendarat).

*Smash* pada umumnya merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan karena jika dilakukan secara tepat dan cepat akan sulit diterima oleh lawan.

Untuk itu teknik dasar permainan bolavoli harus dipelajari terlebih dahulu dengan baik karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang baik. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalah suatu regu di dalam pertandingan.

### **3. Kemampuan Dasar Passing Bawah**

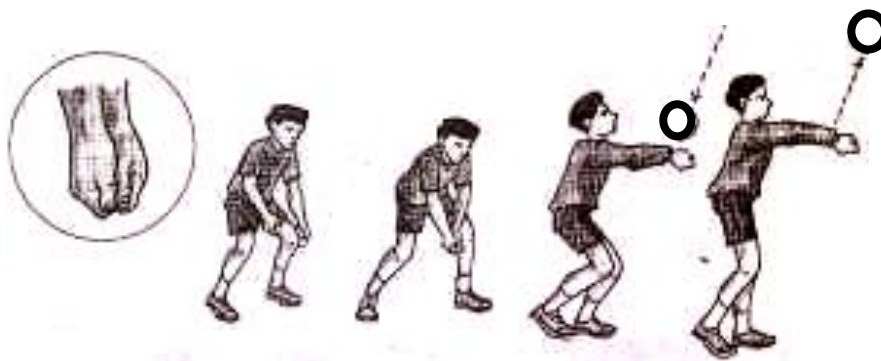
*Passing* bawah merupakan teknik permainan bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolavoli serta memiliki fungsi yang banyak. Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih jelas Barbara L. Viera (2004 : 19) menyatakan bahwa Operan ini bisanya menjadi teknik

pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net.

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

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi, (2007: 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*, untuk pengambilan bola setelah di *block* atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah.

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



Gambar 1 : *Passing Bawah*  
 Sumber : (Roji, 2006)

a. Tahap persiapan

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pandangan ke arah datangnya bola.

b. Tahap gerakan

- 1) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- 2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- 3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

c. Akhir gerakan

- 1) Tumit terangkat dari lantai.
- 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar permainan bolavoli yang sangat penting. Karena memiliki fungsi yang sangat baik, di antaranya untuk menerima bola servis, untuk menerima serangan atau *smash dari lawan*, untuk pengambilan bola yang datang lebih rendah dari tubuh kita, dan untuk menyelamatkan bola yang terpental jauh di luar lapangan permainan.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler di SMA N 7 Yogyakarta**

Ekstrakurikuler dalam kamus besar bahasa Indonesia mempunyai arti kegiatan yang dilakukan di luar program yang tertulis dalam kurikulum (Tim penyusun kamus pusat bahasa, 2007: 291). Sedangkan menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam kurikuler bertujuan untuk pengayaan dan perbaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Dalam Depdiknas (2004: 1) yang dikutip oleh Tri Ani Hastuti, menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Dari pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan tujuan meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat,

kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, serta mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan di masyarakat. Sama halnya dalam hal pendidikan jasmani, siswa diharapkan untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga yang diberikan. Banyak cabang olahraga yang terkandung dalam penjas, salah satunya adalah permainan bolavoli.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta dilaksanakan dua kali dalam seminggu yaitu hari selasa dan jum'at mulai pukul 15.30 wib sampai dengan pukul 17.30 wib. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang cukup diminati siswa itu tidak ditangani oleh guru pendidikan jasmani melainkan oleh seorang pelatih. Ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta didukung sarana dan prasarana berupa 2 lapangan outdoor, 7 bolavoli, 2 net dan 1 kostum tanding.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMA N 7 Yogyakarta sebagai salah satu lembaga yang ikut berpartisipasi dalam olahraga bolavoli di Yogyakarta khususnya dengan penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli di sekolah.

##### **5. Karakteristik Siswa SMA.**

Selama di SMA, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMA mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya harus dihadapi oleh guru.

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) karakteristik siswa SMA usia antara 16 sampai 18 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Jasmani.
  - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
  - 2) Senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah kepada gerakan akrobatik.
  - 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
  - 4) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
  - 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
  - 6) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan.
- b. Psikis/mental.
  - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
  - 2) Mental menjadi stabil dan matang.
  - 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi.
  - 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang bila memutuskan masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, kepercayaan.
- c. Sosial.
  - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
  - 2) Lebih bebas.
  - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
  - 4) Senang kepada masalah perkembangan sosial.
  - 5) Senang kepada kebebasan diri dan berpetualang.
  - 6) Sadar unuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dengan baik.
  - 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.
  - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- d. Perkembangan Motorik.

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tingkat SMA merupakan usia yang baik untuk mengembangkan potensi siswa. Pada usia ini siswa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai

dengan kegemaran mereka akan mampu menambah atau meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian-penelitian yang relevan yaitu :

1. Joko Seko Santoso tahun 2011 ”Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.” hasil penelitian Joko Seko Santoso tahun 2011 dengan jumlah 21 anak, tanpa kelompok pembanding. Hasil penelitian menunjukkan : ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah, hipotesis menunjukkan nilai  $t$  hitung  $(3,33) > t$  tabel  $(2,080)$ , dan nilai  $p$   $(0,003) <$  dari  $0,05$ . Peningkatan presentasi kemampuan teknik *passing* bawah sebesar  $18,61\%$ .
2. Astopo tahun 2007 ”Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap ketrampilan bolavoli siswa putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul”. Sampel yang digunakan adalah siswa putri kelas VII sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putri mengalami kenaikan ketrampilan bolavoli. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji  $t$  antara data

sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Bukan hanya dimiliki oleh seorang atlet tapi juga oleh setiap siswa dalam pembelajaran penjas, khususnya materi permainan bolavoli. Karena bila siswa mampu menguasai teknik dasar dengan baik, dapat dikatakan pembelajaran bolavoli tersebut berhasil diterapkan.

Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan *Brumbach*. Selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan selama kurang lebih 14 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah.

Dengan minimnya jam pelajaran pendidikan jasmani untuk pembelajaran bolavoli, maka diperlukan tambahan waktu di luar jam pelajaran sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan prestasi siswa dalam permainan bolavoli. Pemberian bentuk latihan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler dirasa perlu dilakukan, karena akan sangat membantu dalam kelancaran dan keberhasilannya. Diharapkan dengan diberikannya metode latihan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dapat membantu atau berpengaruh terhadap siswa dalam meningkatkan keterampilan,

pengembangan bakat dan peningkatan prestasi bolavoli baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisna Hadi, 2004: 210). Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir maka dalam penelitian ini penulis mengajukan bahwa hipotesis alternatif (Ha) di terima, dengan rumusan hipotesis sebagai berikut: Ada pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA Negeri 7 Yogyakarta.

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 1989: 257). Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan model *One-group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 1989: 263). Adapun rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O1 \rightarrow X \rightarrow O2$$

Keterangan :

O1 : *Pretest*

X : *treatment* / perlakuan

O2 : *Posttest*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini merupakan efek dari *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan

dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 3). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta. Variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas atau *independent variable* (X), sedangkan variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Dalam penelitian ini yaitu:

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

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik.



2. *Passing* bawah adalah suatu proses yang melahirkan keaktifan jasmani dan dibuktikan dalam praktik dengan menyelesaikan tugas dalam cabang permainan bolavoli, dalam hal ini adalah teknik *passing* bawah. Dalam penelitian ini teknik *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes *Brumbach*.

### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sampel merupakan sekelompok orang, obyek atau kejadian yang diambil dari keseluruhan orang, obyek atau kejadian yang menjadi sasaran penelitian yang sesuai dengan segala karakteristik yang terjadi di dalam populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA N 7 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan semua siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli digunakan sebagai sampel dalam penelitian.

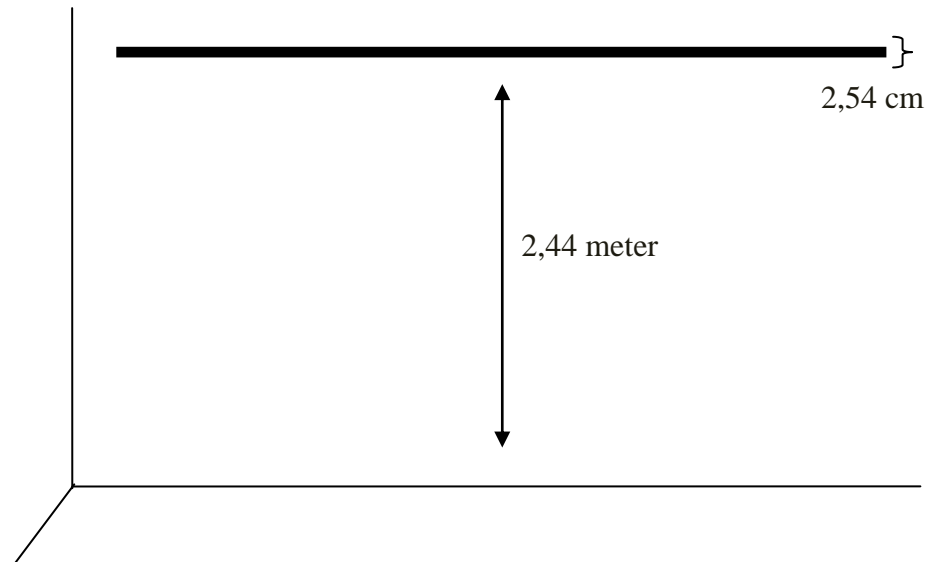
### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi (2006: 149) instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Sedangkan menurut Riduwan (2007: 32) instrumen penelitian adalah alat bantu peneliti dalam pengumpulan data. Suatu alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya

lebih baik sehingga mudah untuk diolah. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu *Brumbach forearms pass wall-volley test*.

Seperti pada gambar berikut:



Gambar 2 : *Brumbach*

#### **Pelaksanaan Tes *Passing* Bawah**

##### ***Brumbach forearms pass wall-volley test (borrevik, 1969).***

a. Tujuan

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

b. Alat perlengkapan

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

c. Petunjuk pelaksanaan

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

d. Penilaian

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

e. Reliabilitas

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

f. Objektivitas

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

g. Validitas

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Proses penelitian diawali dengan

memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah itu diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *Brumbach* agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *Brumbach* adalah bolavoli, tembok tempat sasaran, stopwatch dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

## **E. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas tujuannya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS Versi 16.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi sampel penelitian. Pengujian homogenitas menggunakan *One-Way ANOVA* dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS Versi 16.0. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila  $p \text{ sign} > 0,05$  atau  $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ , berarti sampel tersebut homogen.

## 2. Pengujian Hipotesis

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

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ).

## 3. Perhitungan Prosentase Peningkatan.

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

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

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

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

#### 1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 7 Yogyakarta dilaksanakan selama dua bulan, mulai bulan Februari-Maret 2012. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan selama 60 menit dimulai pukul 15.30 sampai pukul 15.30 WIB.

#### 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 7 Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Subjek penelitian menggunakan 22 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta.

### **B. Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA N 7 Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

#### 1. *Pre-Test Passing* Bawah

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pre-Test***

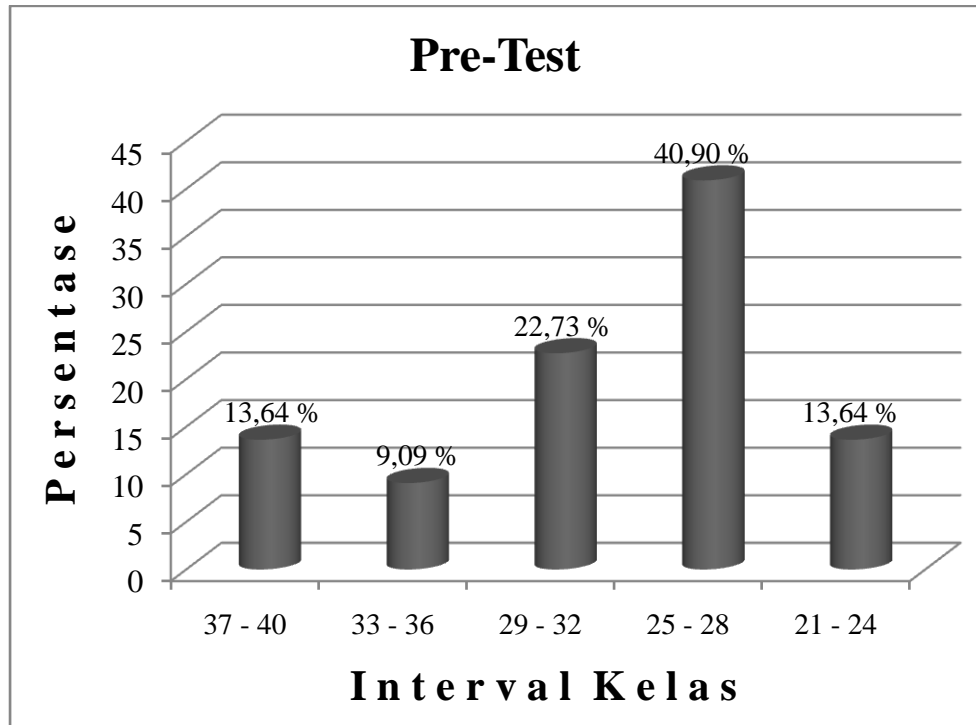
		<i>Pre-Test Passing Bawah</i>
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		29.4091
Median		28.2500
Mode		25.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4.96568
Range		19.00
Minimum		21.00
Maximum		40.00
Sum		647.00

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor *Minimum* sebesar 21, skor *Maksimum* sebesar 40, *Mean* sebesar 29,41, *Median* sebesar 28,25, *Modus* sebesar 25,00<sup>a</sup> dan *Standar deviation* sebesar 4,97. Deskripsi hasil penelitian *pre-test passing* bawah disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum-nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas (Sugiyono, 2007: 27). Deskripsi hasil penelitian *pre-test passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian *Pre-Test Passing Bawah***

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	37 – 40	3	13,64 %
2	33 – 36	2	9,09 %
3	29 – 32	5	22,73 %
4	25 – 28	9	40,90 %
5	21 – 24	3	13,64 %
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100,00 %</b>

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



**Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Pre-Test Passing Bawah***

2. *Post-Test Passing Bawah*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. Deskripsi Statistik *Post-Test***

		<i>Post-Test Passing Bawah</i>
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		32.0227
Median		31.5000
Mode		26.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.82784
Range		21.50
Minimum		23.00
Maximum		44.50
Sum		704.50

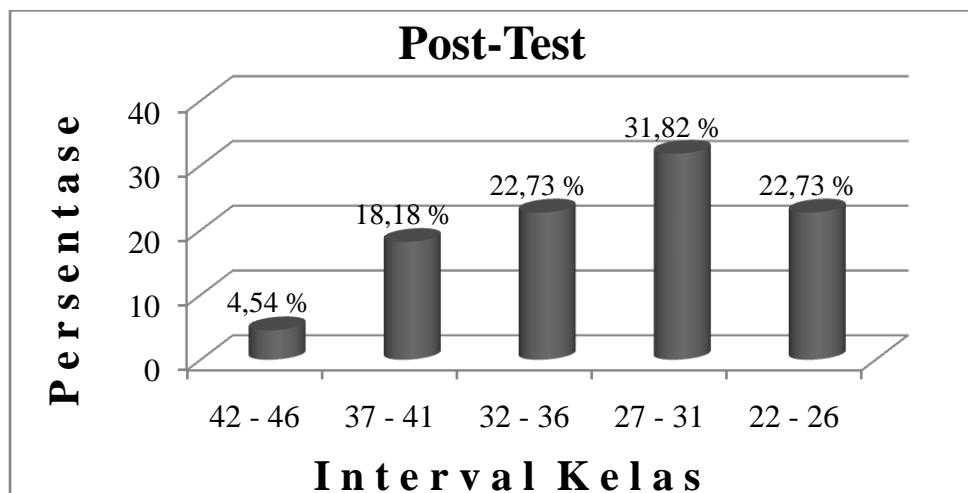


Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor *Minimum* sebesar 23,00, skor *Maksimum* 44,50, *Mean* sebesar 32,02, *Median* sebesar 31,50, *Modus* sebesar 26,00<sup>a</sup> dan *Standar deviation* sebesar 5,83. Deskripsi hasil penelitian *post-test passing* bawah disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas (Sugiyono, 2007: 27). Deskripsi hasil penelitian *post-test passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian *Post-Test Passing* Bawah**

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	42 – 46	1	4,54 %
2	37 – 41	4	18,18 %
3	32 – 36	5	22,73 %
4	27 – 31	7	31,82 %
5	22 – 26	5	22,73 %
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100,00 %</b>

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



**Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian *Pre-Test Passing* Bawah**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian**

<b>Rata-rata <i>Pretest</i></b>	<b>Rata-rata <i>Posttest</i></b>	<b>Perbedaan rata-rata Pretest dan Posttest</b>	<b>Persentase Peningkatan</b>
29,409	32,023	2,614	8,887 %

Hasil perhitungan statistik diperoleh rata-rata *Pretest* sebesar 29,409 dan rata-rata *Posttest* sebesar 32,023 maka dapat diketahui perbedaan rata-rata sebesar 2,614 lebih banyak setelah diberikan latihan dan persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra di SMA N 7 Yogyakarta meningkat sebesar 8,887 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

### **C. Analisis Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

#### **1. Uji Prasyarat**

##### **a. Uji Normalitas**

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan

teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0,580	0,889	Normal
<i>Post-Test</i>	0,716	0,685	Normal

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$ , maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Perhitungan homogenitas ini menggunakan teknik *One-Way ANOVA*. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,157	6	9	0,405

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig.  $p > 0,05$  sehingga data bersifat homogen.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing Bawah*

Menurut Sugiyono (2007: 84) mengatakan bahwa dalam perumusan hipotesis statistik, antara hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) selalu berpasangan, bila salah satu ditolak, maka yang lain pasti diterima sehingga dapat dibuat keputusan yang tegas, yaitu kalau  $H_0$  ditolak pasti  $H_a$  diterima.

$H_0$  : tidak ada perbedaan yang berarti antara *pre-test* dan *post-test passing bawah* setelah bermain bola pantul, siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA N 7 Yogyakarta.

$H_a$  : Ada perbedaan yang berarti antara *pre-test* dan *post-test passing bawah* setelah bermain bola pantul, siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA N 7 Yogyakarta.

Syarat :

$H_0$  diterima apabila :  $t_{hitung} < t_{tabel}$

$H_0$  ditolak apabila :  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Uji-t dilakukan bila sampel berhubungan yaitu membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan, maka digunakan *t-test sampel related* dengan menggunakan komputer program SPSS Versi 16.0 dengan langkah sebagai berikut : **Analyze** → **Compare Means** → **Paired-Sample T-Test**. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut :

**Tabel 8. Hasil Uji T Berdsarkan *Pre-Test* dan *Post-Test***

	<b>Mean Difference</b>	<b>T</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Pre-Test - Post-Test Passing Bawah	-2.61364	-7,080	0,000

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa thitung (7,080) > ttabel (2,074) dan nilai P (Sig) sebesar (0,000) < 0,05, hasil ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dengan kata lain Ha diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA N 7 Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa bermain bola pantul mampu mempengaruhi dan meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,614 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

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

**Tabel 9. Hasil Persentase Peningkatan**

<b>Mean Difference</b>	<b>Mean Pre-Test</b>	<b>Peningkatan (%)</b>
2,61364	29,4091	8,88718

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa putra di SMA N 7 Yogyakarta sebesar 8,887 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

#### D. Pembahasan

Bagian ini akan membahas lebih lanjut hasil analisis data yang telah diperoleh serta kaitanya terhadap tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta yang diberi perlakuan dengan menggunakan bermain bola pantul. Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan terhadap kemampuan dasar *passing* bawah, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya prosentase peningkatan hasil latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 7 Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai thitung ( $7,080$ ) > ttabel ( $2,074$ ) dan nilai P (Sig) sebesar ( $0,000$ ) <  $0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hasil  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga keputusan yang dapat diambil adalah terdapat pengaruh yang signifikan bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan latihan. Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,614

lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dasar *passing* bawah siswa.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan *mean different* (2,61364) dan *mean pretest* (29,4091) maka dapat diketahui besarnya prosentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra SMA N 7 Yogyakarta yakni meningkat sebesar 8,887 %. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru atau pelatih ekstrakurikuler bolavoli agar meningkatkan kemampuan *passing* siswa melalui bermain bola pantul, tetapi tentunya tetap memerlukan latihan teknik *passing* bawah yang sebenarnya.

Menurut Sukintaka (1991: 3) bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain. Sedangkan Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 139) yang dikutip oleh Agung Priyono menjelaskan bahwa dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi. Sesuai dengan teori ini, dalam latihan *passing* bawah pun ternyata benar bahwa kemampuan dasar *passing* bawah permainan bolavoli yang diberikan melalui bermain bola pantul, mampu memberikan rasa senang kepada siswa dan merangsang untuk terus-menerus bergerak melakukan latihan *passing* bawah sehingga mendorong siswa mencapai hasil yang lebih baik. Hasilnya kemampuan

dasar *passing* bawah siswa putra SMA N 7 Yogyakarta mengalami peningkatan sebesar 8,887 % dari sebelumnya.

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar *passing* yang paling penting, yang bertujuan untuk mengambil bola yang berada di bawah badan yang dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan) untuk dioperkan kepada rekan setimnya. Dengan kemampuan teknik *passing* bawah yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bolavoli yang baik, sehingga jika ditambah kemampuan teknik yang lain akan menghasilkan permainan yang baik. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu wahana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang masih terpendam. Sehingga bakat siswa bisa tersalurkan lewat kegiatan ekstrakurikuler sekaligus menambah pengalaman bagi peserta ekstrakurikuler dan berprestasi di sekolah maupun di luar sekolah. Latihan *passing* bawah dengan bermain bola pantul dipilih sebagai salah satu bentuk latihan, dan ternyata latihan tersebut memberikan peningkatan *passing* bawah yang signifikan. Dengan demikian dugaan yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta dapat terbukti.



## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

1. Ada pengaruh yang signifikan antara bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta, dengan demikian Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima.
2. Rata-rata *Pretest* sebesar 29,409 dan rata-rata *Posttest* sebesar 32,023 maka dapat diketahui perbedaan rata-rata sebesar 2,614 lebih banyak setelah diberikan latihan dan persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra di SMA N 7 Yogyakarta meningkat sebesar 8,887 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

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

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

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

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

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

#### **D. Saran**

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Priyono. (2008). *Perbedaan Pengaruh Antara Pembelajaran Menggunakan Bola Voli Standar Dengan Bola Voli Mini Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas Viii Smp Negeri 1 Ketanggungan Brebes Tahun Pelajaran 2008/2009*. Surakarta : FKIP UTP. Diakses dari <http://agungchikung.blogspot.com/> pada tanggal 29 Maret 2012, pukul 11.00 WIB.
- Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Diakses dari <http://www.ditplb.or.id/profile.php?id=65> pada tanggal 25 Oktober 2011, pukul 16.00 WIB.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Asep Kurnia Nenggala. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Astopo. (2007). *Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Ketrampilan Bolavoli Siswa Putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera & Bonnie J. Freguson. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. (1986). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bulman, George. (1995). *Volleyball Play the game*. Great Britain: Blandford. Gramedia.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA. Burgess Publishing Company
- Durwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- Joko Seko Santoso. (2011). *Pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*. Skripsi. FIK UNY
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.

- \_\_\_\_\_. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMK Kelas X*. Bandung: Yudhistira.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olah Raga Bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ed rev VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Sutrisna Hadi. (2004). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta : Andi
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal PJI* (Volume 4, Nomor 1, April 2008). Hlm. 63-69.
- Tim penyusun kamus Pusat bahasa. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 3. -cet. 5. Jakarta : Balai Pustaka.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY Press.

LAMPPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 177/H.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

03 Februari 2012

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

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

Nama Mahasiswa : Ade Riska Purnama  
Nomor mahasiswa : 08601244229  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s/d April 2012  
Tempat / Objek : SMA Negeri 7 Yogyakarta / Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli  
Judul Skripsi : "PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN DASAR PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA N 7 YOGYAKARTA ,"

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

Dekan ,

  
Drs. Rumpis Agus Sadarko, M.S.  
NIP. 19600824 19860 1 001.

Tembusan Yth :  
1. Kepala SMA Negeri 7 Yogyakarta  
2. Kaprodi PJKR FIK UNY  
3. Pembimbing Tas  
4. Mahasiswa Ybs.



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/900/V/2/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 177/H.34.16/PP/2012  
Tanggal : 03 Januari 2012 Perihal : Ijin Penelitian

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

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

Nama : ADE RISKA PURNAMA NIP/NIM : 08601244229  
Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta  
Judul : PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN DASAR PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA N 7 YOGYAKARTA  
Lokasi : SMA N 7 YOGYAKARTA Kota/Kab. KOTA YOGYAKARTA  
Waktu : 07 Februari 2012 s/d 07 Mei 2012

**Dengan Ketentuan**

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

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 07 Februari 2012  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



**Tembusan :**

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
  2. Walikota Yogyakarta c.q Ka. Dinas Perizinan
  3. Ka. Dinas Pendidikan, pemuda & OR Prov. DIY
  4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
- Yang bersangkutan





PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682

EMAIL perizinan@jogja.go.id EMAIL INTRANET perizinan@intra.jogja.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0264

0504/34

- Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/900/V/2/2012 Tanggal : 07/02/2012
- Mengingat : 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah  
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;  
5. Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 38/I.2/2004 tentang Pemberian izin/Rekomendasi Penelitian/Pendataan/Survei/KKN/PKL di Daerah Istimewa Yogyakarta

Dijinkan Kepada : Nama : ADE RISKA PURNAMA NO MHS / NIM 08601244229  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta  
Penanggungjawab : Drs. Sudardiyono, M. Pd  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal . PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN DASAR PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA DI SMA N 7 YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 07/02/2012 Sampai 07/05/2012  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian kepada Walikota Yogyakarta (Cq Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan -ketentuan tersebut diatas  
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan  
Pemegang Izin

ADE RISKA PURNAMA

Tembusan Kepada

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Prop DIY  
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
4. Kepala SMA Negeri 7 Yogyakarta  
5. Ybs.

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
pada Tanggal : 07/02/2012

An Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris

Drs. HARDONO

NIP 195804101985031013

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN

### SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA

Jalan M.T.Haryono 47, Yogyakarta 55141, Telepon 377740, Fax.(0274) 378333

E-mail : [info@seveners.com](mailto:info@seveners.com) Website : <http://seveners.com>

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/254

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Reni Herawati, M.Pd.B.I.

NIP : 19640501 199003 2 006

Pangkat/Gol : Pembina, IV/a

Jabatan : Kepala sekolah

Menerangkan bahwa :


Nama : Ade Riska Purnama

Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY

NIM : 08601244229

telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 7 Yogyakarta pada tgl. 9 Februari s.d. 27 Maret 2012 dengan judul Proposal ; PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN DASAR PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA DI SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA “.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 April 2012  
Kepala Sekolah  
  
Dra. Reni Herawati, M.Pd.B.I.  
NIP 19640501 199003 2 006

### **Lampiran 3. Surat Undangan Penelitian**

Hal : Undangan

Nama :

Kelas :

Mengundang partisipasi peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMA N 7 Yogyakarta dalam rangka penelitian skripsi saya yang berjudul :

**“PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN DASAR *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA DI SMA N 7 YOGYAKARTA”**

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

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

Yogyakarta, 11 Februari 2012  
Peneliti,

Ade Riska Purnama  
Nim. 08601244229

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3058 / MET / UP - 297 / X / 2011  
Number

No. Order	: 002151
Diterima tgl	: 17 Oktober 2011

**ALAT**

Equipment

Nama : Ukuran Panjang  
Name  
Kapasitas : 200 cm  
Capacity  
Tipe/Model : 26 SM  
Type/Model

Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan : Height  
Trade Mark / Manufaktur  
Lain-lain :  
other

**PEMILIK**

Owner

Nama : Syafiq Kulatif  
Name  
Alamat : Cepit Condongcatur Depok Sleman  
Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standard : Komparator 1 m  
Standard  
Telusuran : Direktorat Metrologi Bandung  
Traceability

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

: 17 Oktober 2011

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011**

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 17 Oktober 2012



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : -

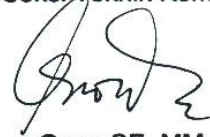
2. Ditera ulang oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



**Gono, SE, MM**  
NIP.19610807.198202.1.007





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3057 / MET / SW - 104 / X / 2011

Number

No. Order : 002151

Diterima tgl : 17 Oktober 2011

### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch  
Name  
Kapasitas : 60 menit  
Capacity  
Tipe/Model : SW 01-X008  
Type/Model

Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan : ALBA  
Trade Mark/Manufaktur  
Lain-lain :  
Other

### PEMILIK

Owner

Nama : Syafiq Kulatif  
Name  
Alamat : Cepit Condongcatur Depok Sleman  
Address

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
Method  
Standar : Casio HS-80TW.IDF  
Standard  
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi  
Traceability Bandung

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 17 Oktober 2011

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 18 Oktober 2011

Kepala



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

## Lampiran 5. Daftar Peserta Penelitian

### Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 7 Yogyakarta

NO	NAMA	KELAS	TTL
1	Rudy Fadillah	X1	Yogyakarta, 27 Juli 1994
2	Bintang Kurnia Putra	X2	Yogyakarta, 19 September 1995
3	Dimas Yanu Rahmawan	X3	Yogyakarta, 3 Januari 1994
4	R. Zulchan Syafruddin	X3	Bantul, 2 Nopember 1995
5	Abimanyu	X4	Yogyakarta, 29 Mei 1994
6	Hendri Yanto KP	X5	Yogyakarta, 23 Agustus 1994
7	Yusuf Kurniawam	X5	Sleman, 14 Februari 1994
8	R Dhimas A	X6	Bantul, 20 Desember 1994
9	Hendra Permana	XI IA1	Bantul, 17 Juni 1995
10	Mirza Indra	XI IA2	Yogyakarta, 14 Agustus 1994
11	Aditya Darmawan	XI IA4	Yogyakarta, 20 Mei 1995
12	Antonius Indra S	XI IA4	Yogyakarta, 29 Januari 1994
13	Adhi Wirawan Dwi P	XI IA4	Sleman, 18 Nopember 1994
14	Sony Febriawan	XI IA4	Yogyakarta, 13 Februari 1995
15	Mirza Putra A	XI IA5	Yogyakarta, 30 Desember 1994
16	Ridwan	XI IA6	Bantul, 4 Juni 1995
17	Ardhano P	XI IS1	Sleman, 18 Nopember 1994
18	Oky Ardiansyah	XI IS1	Yogyakarta, 6 Oktober 1995
19	Galih Satria R	XI IS2	Bantul, 23 Februari 1995
20	Dananto Ramadhan	XI IS2	Cirebon, 23 Februari 1995
21	Kristiawan	XI IS2	Yogyakarta, 3 September 1994
22	Katon B	XI IS2	Yogyakarta, 12 Maret 1995



## Lampiran 6. Daftar Presensi Penelitian

### Daftar Presensi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 7 Yogyakarta

NO	NAMA	Pre test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Post test
1	Rudy Fadillah	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
2	Bintang Kurnia Putra	V	V	-	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Dimas Yanu Rahmawan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
4	R. Zulchan Syafruddin	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V
5	Abimanyu	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V
6	Hendri Yanto KP	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
7	Yusuf Kurniawan	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
8	R Dhimas A	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	V
9	Hendra Permana	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
10	Mirza Indra	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V	V
11	Aditya Darmawan	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
12	Antonius Indra S	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V
13	Adhi Wirawan Dwi P	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
14	Sony Febriawan	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-	V
15	Mirza Putra A	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Ridwan	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
17	Ardhano P	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
18	Oky Ardiansyah	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
19	Galih Satria R	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	Dananto Ramadhan	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-	V	V	V
21	Kristiawan	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V
22	Katon B	V	-	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V

**Lampiran 7. Data Hasil Pre-Test dan Post-Test.**Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 7 Yogyakarta

No	Nama	<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
		Ke 1	Ke 2	Ke 3	Skor akhir	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Skor akhir
1	Rudy Fadillah	31	29	31	<b>31,0</b>	31	29	32	<b>31,5</b>
2	Bintang Kurnia Putra	22	26	24	<b>25,0</b>	25	28	27	<b>27,5</b>
3	Dimas Yanu Rahmawan	27	30	33	<b>31,5</b>	35	37	35	<b>36,0</b>
4	R. Zulchan Syafruddin	28	28	27	<b>28,0</b>	30	32	34	<b>33,0</b>
5	Abimanyu	23	25	25	<b>25,0</b>	24	26	26	<b>26,0</b>
6	Hendri Yanto KP	24	26	28	<b>27,0</b>	27	27	31	<b>29,0</b>
7	Yusuf Kurniawam	30	35	34	<b>34,5</b>	36	38	39	<b>38,5</b>
8	R Dhimas A	35	36	38	<b>37,0</b>	37	37	40	<b>38,5</b>
9	Hendra Permana	33	36	39	<b>37,5</b>	40	42	41	<b>41,5</b>
10	Mirza Indra	18	22	20	<b>21,0</b>	19	23	23	<b>23,0</b>
11	Aditya Darmawan	25	29	27	<b>28,0</b>	28	27	28	<b>28,0</b>
12	Antonius Indra S	22	25	24	<b>24,5</b>	24	27	24	<b>25,5</b>
13	Adhi Wirawan Dwi P	28	31	33	<b>32,0</b>	34	34	38	<b>36,0</b>
14	Sony Febriawan	19	22	24	<b>23,0</b>	23	26	26	<b>26,0</b>
15	Mirza Putra A	25	27	27	<b>27,0</b>	25	25	27	<b>26,0</b>
16	Ridwan	26	29	28	<b>28,5</b>	30	32	34	<b>33,0</b>
17	Ardhano P	38	41	39	<b>40,0</b>	42	45	44	<b>44,5</b>
18	Oky Ardiansyah	31	34	36	<b>35,0</b>	36	38	39	<b>38,5</b>
19	Galih Satria R	23	27	25	<b>26,0</b>	27	27	31	<b>29,0</b>
20	Dananto Ramadhan	24	27	26	<b>26,5</b>	27	28	28	<b>28,0</b>
21	Kristiawan	30	29	30	<b>30,0</b>	30	31	32	<b>31,5</b>
22	Katon B	25	28	30	<b>29,0</b>	32	32	36	<b>34,0</b>
Jumlah		<b>647,00</b>				<b>704,50</b>			
Mean		<b>29,4091</b>				<b>32,0227</b>			

## Lampiran 8. Deskripsi Statistik

### Deskripsi Statiatik

FREQUENCIES VARIABLES=Pretest

/FORMAT=NOTABLE

/STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

#### Frequencies

#### Notes

Output Created	28-Mar-2012 12:55:16	
Comments		
Input	Data	D:\TAde\TAdeS\Olah Data\0,405.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	22
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=Pretest /FORMAT=NOTABLE /STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.007

[DataSet1] D:\TAde\TAdeS\Olah Data\0,405.sav

Statistics		
Pre-Test		
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		29.4091
Median		28.2500
Mode		25.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4.96568
Range		19.00
Minimum		21.00
Maximum		40.00
Sum		647.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

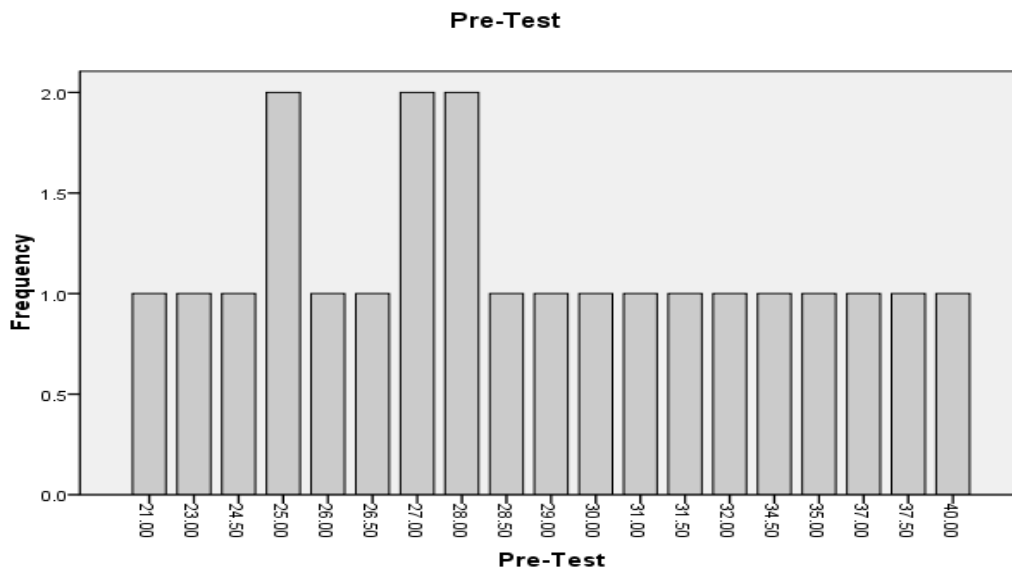
Statistics		
Post-Test		
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		32.0227
Median		31.5000
Mode		26.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.82784
Range		21.50
Minimum		23.00
Maximum		44.50
Sum		704.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

		Pre-Test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	4.5	4.5	4.5
	23	1	4.5	4.5	9.1
	24.5	1	4.5	4.5	13.6
	25	2	9.1	9.1	22.7
	26	1	4.5	4.5	27.3
	26.5	1	4.5	4.5	31.8
	27	2	9.1	9.1	40.9
	28	2	9.1	9.1	50.0
	28.5	1	4.5	4.5	54.5
	29	1	4.5	4.5	59.1
	30	1	4.5	4.5	63.6
	31	1	4.5	4.5	68.2
	31.5	1	4.5	4.5	72.7
	32	1	4.5	4.5	77.3
	34.5	1	4.5	4.5	81.8
	35	1	4.5	4.5	86.4
	37	1	4.5	4.5	90.9
	37.5	1	4.5	4.5	95.5
	40	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

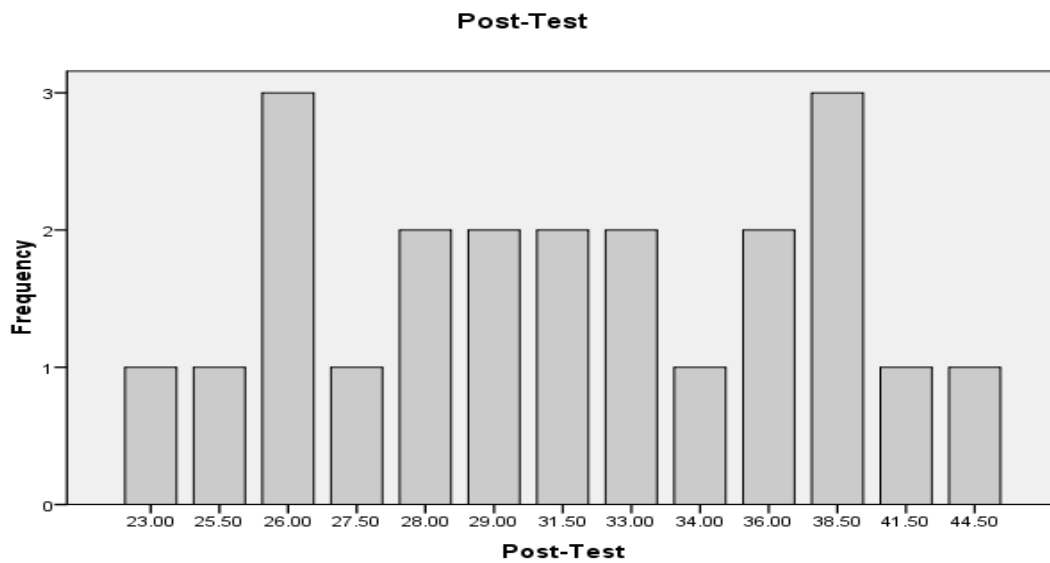
**Bar Chart**



## Frequency Table

		Post-Test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	4.5	4.5	4.5
	25.5	1	4.5	4.5	9.1
	26	3	13.6	13.6	22.7
	27.5	1	4.5	4.5	27.3
	28	2	9.1	9.1	36.4
	29	2	9.1	9.1	45.5
	31.5	2	9.1	9.1	54.5
	33	2	9.1	9.1	63.6
	34	1	4.5	4.5	68.2
	36	2	9.1	9.1	77.3
	38.5	3	13.6	13.6	90.9
	41.5	1	4.5	4.5	95.5
	44.5	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

## Bar Chart



## Lampiran 9. Distribusi Frekuensi

### Distribusi Frekuensi Pre-Test

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	37 – 40	3	13,64 %
2	33 – 36	2	9,09 %
3	29 – 32	5	22,73 %
4	25 – 28	9	40,90 %
5	21 – 24	3	13,64 %
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100,00 %</b>

### Distribusi Frekuensi Post-Test

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	42 – 46	1	4,54 %
2	37 – 41	4	18,18 %
3	32 – 36	5	22,73 %
4	27 – 31	7	31,82 %
5	22 – 26	5	22,73 %
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100,00 %</b>

**Lampiran 10. Uji Normalitas**

**Uji Normalitas**

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=Pretest Posttest

/MISSING ANALYSIS.

[DataSet1] D:\TAde\TAdeS\Olah Data\0,405.sav

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pre-Test	Post-Test
N		22	22
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	29.4091	32.0227
	Std. Deviation	4.96568	5.82784
Most Extreme Differences	Absolute	.124	.153
	Positive	.124	.153
	Negative	-.075	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.580	.716
Asymp. Sig. (2-tailed)		.889	.685
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 11. Uji Homogenitas

### Uji Homogenitas

ONEWAY Pretest BY Posttest  
/STATISTICS HOMOGENEITY  
/MISSING ANALYSIS.

#### Oneway

[DataSet1] D:\TAde\TAdeS\Olah Data\0,405.sav

#### Test of Homogeneity of Variances

Pre-Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.157	6	9	.405

#### ANOVA

Pre-Test					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	503.943	12	41.995	27.240	.000
Within Groups	13.875	9	1.542		
Total	517.818	21			



**Lampiran 12. Uji T**

**Uji T**

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

**T-Test**

[DataSet1]

D:\TAdes\TAdes\Olah Data\0,405.sav

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre-Test	29.4091	22	4.96568	1.05869
Post-Test	32.0227	22	5.82784	1.24250

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre-Test & Post-Test	22	.961	.000

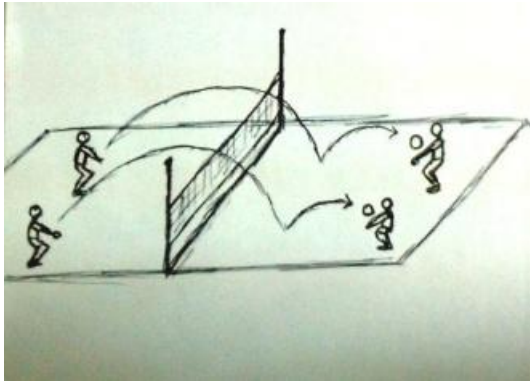
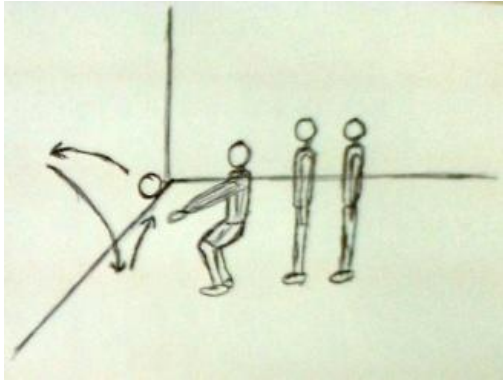
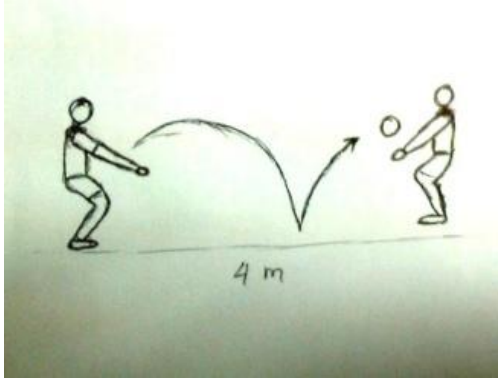
**Paired Samples Test**

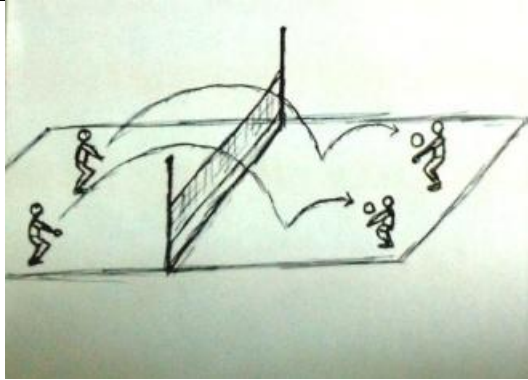
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-Test - Post-Test	-2.61364	1.73158	.36917	-3.38138	-1.84590	-7.080	21	.000

### Lampiran 13. Program Latihan Penelitian

#### Program latihan *Passing Bawah* Bermain Bola Pantul Bawah

No	Pertemuan dan latihan yang diberikan	Alokasi Waktu
1	<p><b><u>Pertemuan 1</u></b> (14 Februari 2012)</p> <p>Pelaksanaan <i>Pretest Passing</i> bawah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kepada siswa tentang maksud dan tujuan penelitian <i>passing</i> bawah.</li> <li>Menjelaskan tata cara melaksanakan tes <i>passing</i> bawah. <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak tiga kali percobaan.</li> <li><i>Passing</i> bawah dilakukan secara terus-menerus selama satu menit.</li> <li>Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali percobaan terbaik.</li> </ul> </li> <li>Memberi penjelasan hasil tes yang telah dilaksanakan.</li> </ol>	<p>60 Menit (15.30-16.30)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Pelaksanaan <i>Pretest</i> (35 menit)</p> <p>Pendinginan (10 menit)</p>
2	<p><b><u>Pertemuan 2</u></b> (18 Februari 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengenalan bola dengan memantul-mantulkan bola kelantai. <div data-bbox="379 1070 874 1451" data-label="Image"> </div> </li> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter. <div data-bbox="379 1529 882 1910" data-label="Image"> </div> </li> </ul> </li> </ol>	<p>60 Menit (15.30-16.30)</p> <p>Pendahuluan (5 menit)</p> <p>Pemanasan (10 menit)</p> <p>Latihan (35 menit)</p> <p>Pendinginan (10 menit)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul>  <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	
3	<p><b><u>Pertemuan 3</u></b> (21 Februari 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke tembok.</li> </ul>  </li> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter.</li> </ol> 	<p>60 Menit (15.30-16.30)  Pendahuluan (5 menit)  Pemanasan (10 menit)  Latihan (35 menit)  Pendinginan (10 menit)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul>	



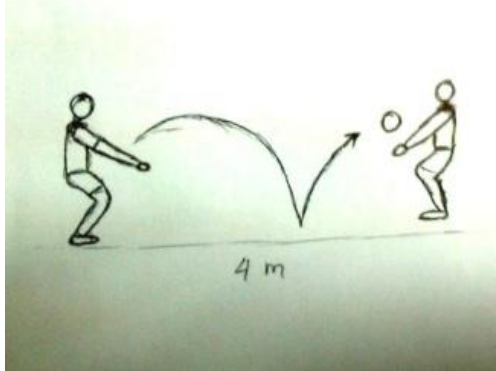
e. Pendinginan dan koreksi *passing* bawah.

4

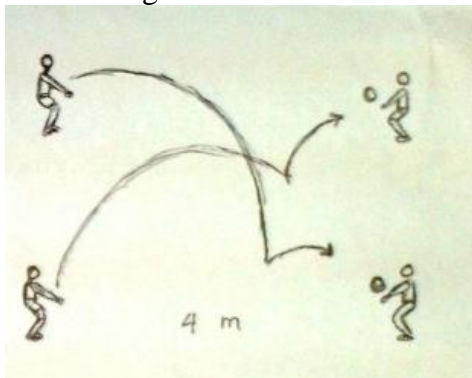
**Pertemuan 4**

(23 Februari 2012)

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



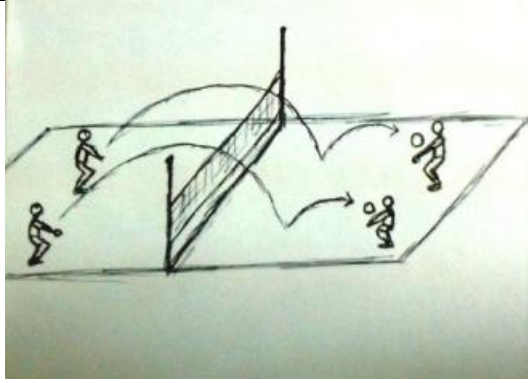
- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 4 meter silang.



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.

60 Menit (15.30-16.30)

Pendahuluan (5 menit)  
 Pemanasan (10 menit)  
 Latihan (35 menit)  
 Pendinginan (10 menit)



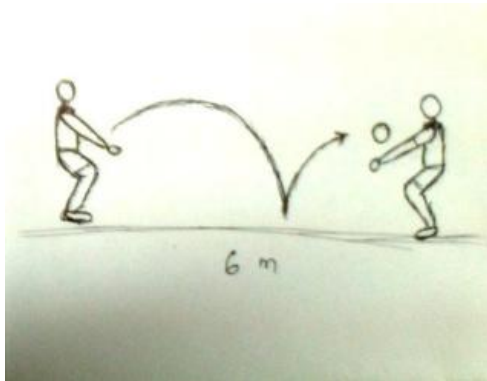
e. Pendinginan dan koreksi *passing* bawah.

5

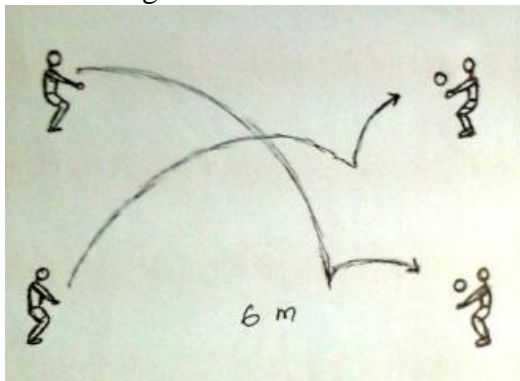
**Pertemuan 5**

(26 Februari 2012)

- a. Menjelaskan tentang materi latihan *passing* bawah.
- b. Presensi.
- c. Pemanasan.
- d. Materi latihan bermain bola pantul:
  - Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter.



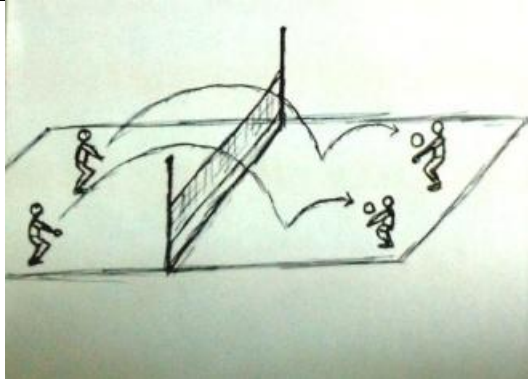
- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 6 meter silang.



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.

60 Menit (15.30-16.50)

Pendahuluan (5 menit)  
 Pemanasan (10 menit)  
 Latihan (35 menit)  
 Pendinginan (10 menit)



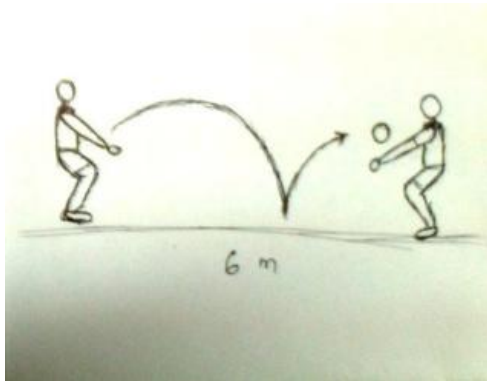
e. Pendinginan dan koreksi *passing* bawah.

6

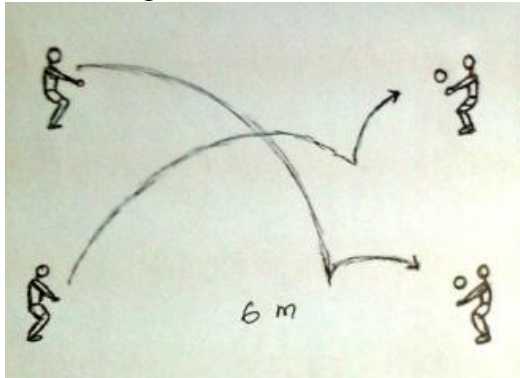
**Pertemuan 6**

(1 Maret 2012)

- a. Menjelaskan tentang materi latihan *passing* bawah.
- b. Presensi.
- c. Pemanasan.
- d. Materi latihan bermain bola pantul:
  - Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter.



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 6 meter silang.



- Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola dipassing bawah, pemain harus menunggu bola memantul

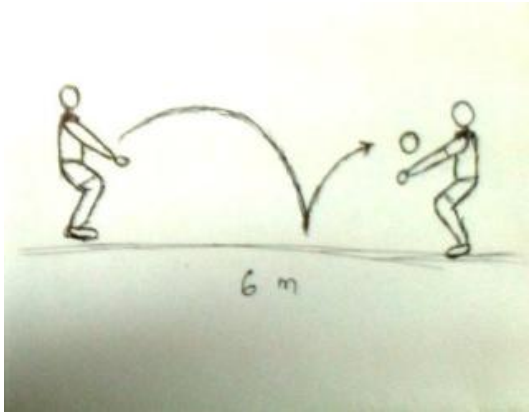
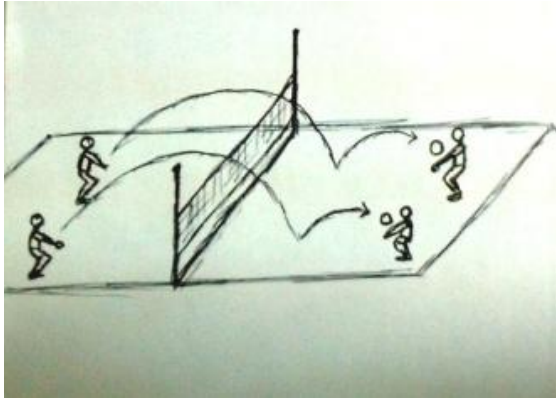
60 Menit (15.30-16.30)

Pendahuluan (5 menit)

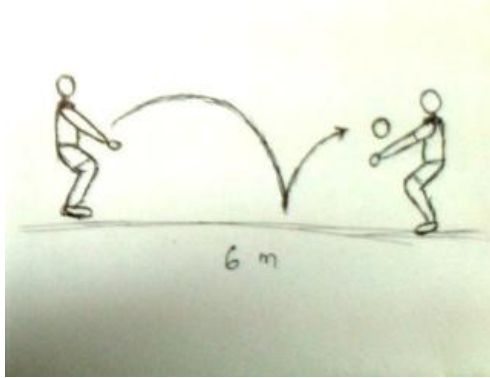
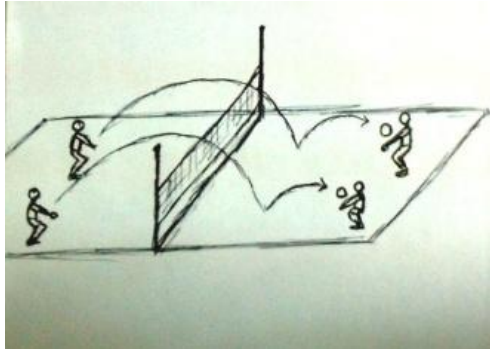
Pemanasan (10 menit)

Latihan (35 menit)

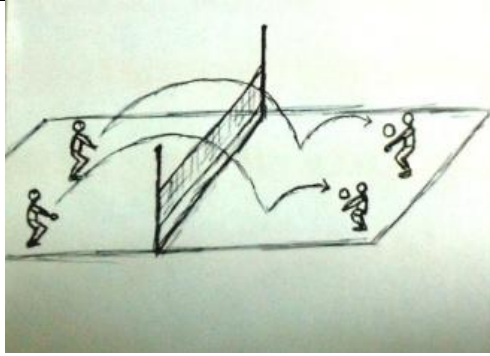
Pendinginan (10 menit)

	<p>satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan passing bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola dipassing ke daerah lawan.</p> <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	
7	<p><b><u>Pertemuan 7</u></b> (4 Maret 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter.</li> </ul> </li> </ol>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola dipassing bawah, pemain harus menunggu bola memantul satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan passing bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola dipassing ke daerah lawan.</li> </ul> <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	<p>60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>

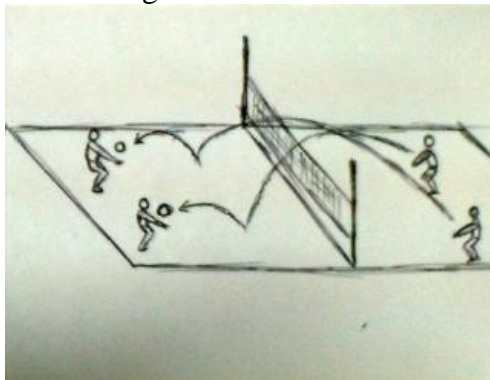


8	<p><b><u>Pertemuan 8</u></b> (8 Maret 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dengan jarak 6 meter.</li> </ul> </li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola dipassing bawah, pemain harus menunggu bola memantul satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan <i>passing</i> bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola dipassing ke daerah lawan.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</li> </ol>	<p>60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
9	<p><b><u>Pertemuan 9</u></b> (11 Maret 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul> </li> </ol>	<p>60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>





- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter silang.

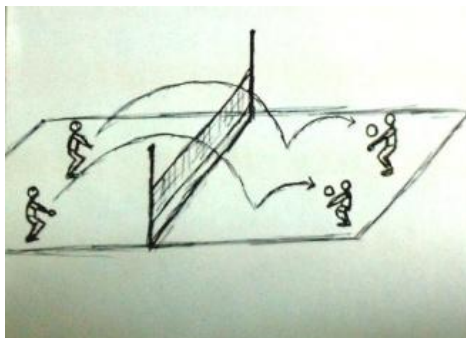


- Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola dipassing bawah, pemain harus menunggu bola memantul satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan passing bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola dipassing ke daerah lawan.
- e. Pendinginan dan koreksi *passing* bawah.

10

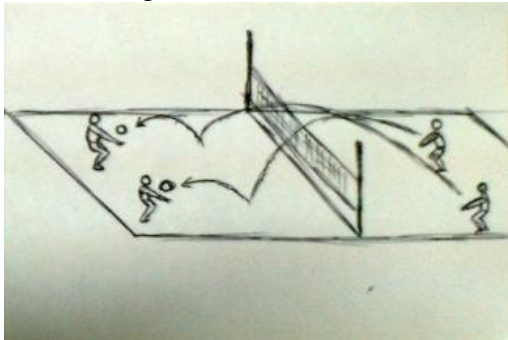
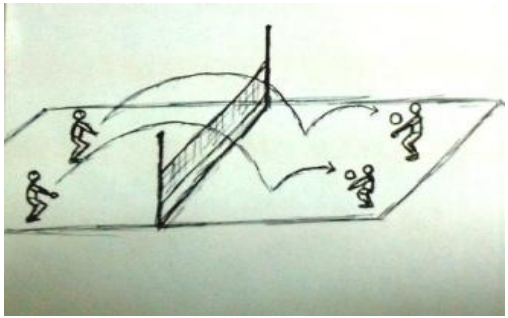
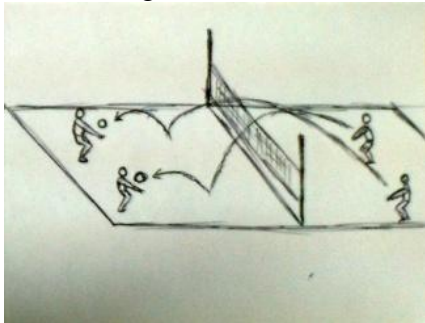
**Pertemuan 10**  
(13 Maret 2012)

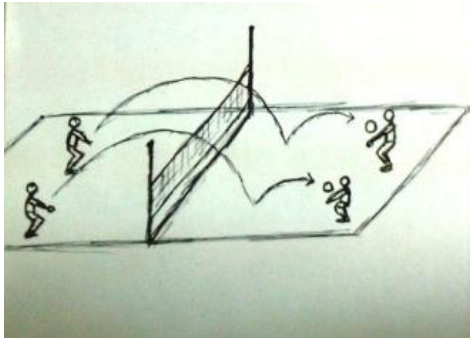
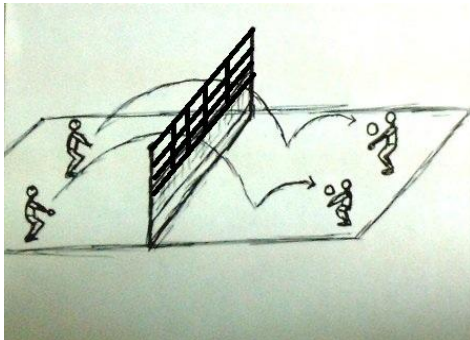
- Menjelaskan tentang materi latihan *passing* bawah.
- Presensi.
- Pemanasan.
- Materi latihan bermain bola pantul:
  - Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.

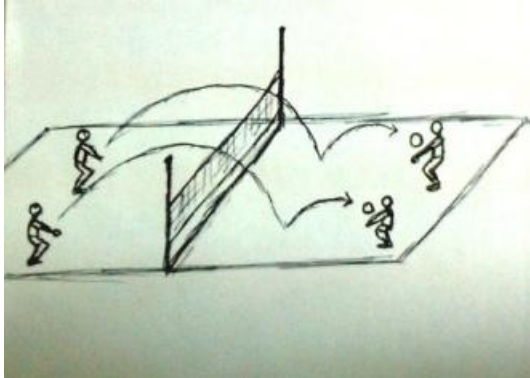
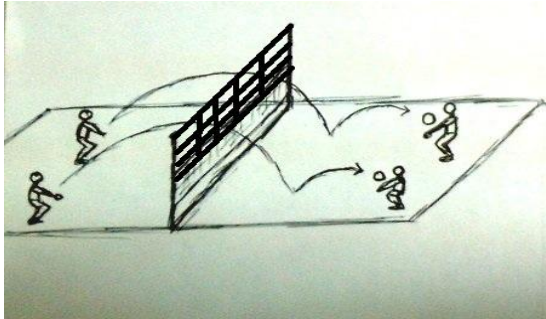


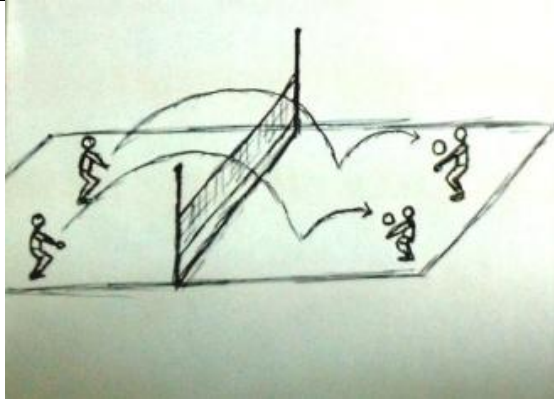
60 Menit (15.30-16.30)

Pendahuluan (5 menit)  
Pemanasan (10 menit)  
Latihan (35 menit)  
Pendinginan (10 menit)

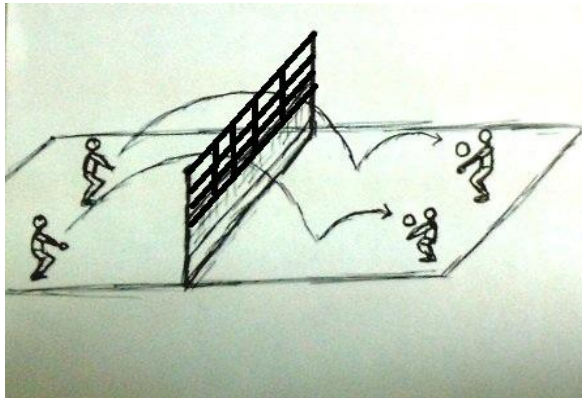
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter silang.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai beregu dibatasi net 1 meter. Peraturan dari bermain bola pantul ini adalah sebelum bola dipassing bawah, pemain harus menunggu bola memantul satu kali di daerah lapangannya. Setiap pemain boleh memberikan passing bawah bola ketemannya sejumlah anggota tim sebelum bola dipassing ke daerah lawan.</li> </ul> <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	
11	<p><b><u>Pertemuan 11</u></b> (15 Maret 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul> </li> </ol>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter silang.</li> </ul> 	<p>60 Menit (15.30-16.30)  Pendahuluan (5 menit)  Pemanasan (10 menit)  Latihan (35 menit)  Pendinginan (10 menit)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati.</li> </ul> <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	
12	<p><b><u>Pertemuan 12</u></b> (18 Maret 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> <li>Presensi.</li> <li>Pemanasan.</li> <li>Materi latihan bermain bola pantul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul>  </li> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar.  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati.</li> </ul> </li> </ol> <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	<p>60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
13	<p><b><u>Pertemuan 13</u></b> (20 Maret 2012)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.</li> </ol>	<p>60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5</p>

	<p>b. Presensi.  c. Pemanasan.  d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati.</li> </ul> <p>e. Pendinginan dan koreksi <i>passing</i> bawah.</p>	<p>menit)  Pemanasan (10 menit)  Latihan (35 menit)  Pendinginan (10 menit)</p>
<p>14</p>	<p><b><u>Pertemuan 14</u></b>  (22 Maret 2012)</p> <p>a. Menjelaskan tentang materi latihan <i>passing</i> bawah.  b. Presensi.  c. Pemanasan.  d. Materi latihan bermain bola pantul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net 1 meter.</li> </ul>	<p>60 Menit (15.30-16.30)  Pendahuluan (5 menit)  Pemanasan (10 menit)  Latihan (35 menit)  Pendinginan (10 menit)</p>



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar.



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

e. Pendinginan dan koreksi *passing* bawah.

15

**Pertemuan 15**

(24 Maret 2012)

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

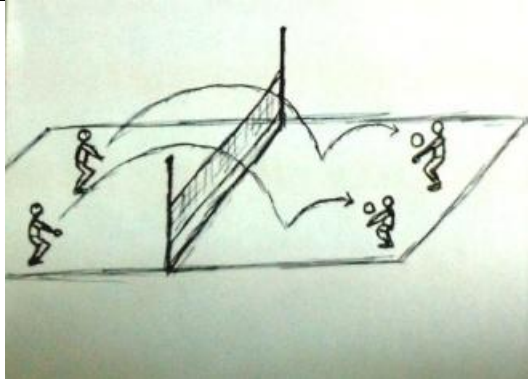
60 Menit (15.30-16.30)

Pendahuluan (5 menit)

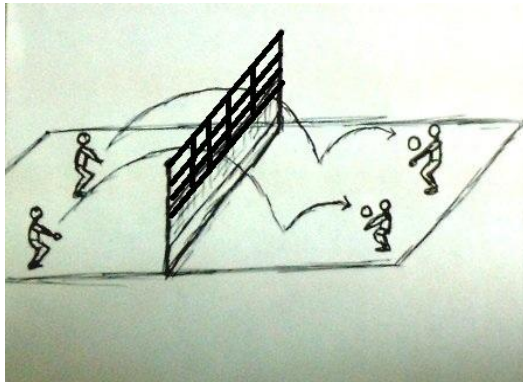
Pemanasan (10 menit)

Latihan (35 menit)

Pendinginan (10 menit)



- Bermain bola pantul ke lantai berpasangan dibatasi net standar.



- Bermain bola pantul beregu ke lantai dibatasi net standar. Dilakukan seperti permainan voli biasa, bola servis tidak boleh langsung dipukul bola harus memantul ke lantai dulu. Maksimal satu tim memainkan bola sebanyak 3 kali dan bola harus segera dikembalikan ke tim lawan, demikian seterusnya sampai bola mati.
- e. Pendinginan dan koreksi *passing* bawah.

16	<p><b><u>Pertemuan 16</u></b> (27 Maret 2012) Pelaksanaan <i>Posttest Passing</i> bawah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kepada siswa tentang maksud dan tujuan penelitian <i>passing</i> bawah.</li> <li>Menjelaskan tata cara melaksanakan tes <i>passing</i> bawah.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak tiga kali percobaan.</li> <li>• <i>Passing</i> bawah dilakukan secara terus-menerus selama satu menit.</li> <li>• Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali percobaan terbaik.</li> </ul> </li> <li>Memberi penjelasan hasil tes yang telah dilaksanakan.</li> </ol>	<p>60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Pelaksanaan <i>Posttest</i> (35 menit) Pendinginan (10 menit)</p>
----	---	--



## Lampiran 14. Dokumentasi Foto



SMA N 7 Yogyakarta



Persiapan *Pretest*



Plaksanaan *Pretest*



Pelaksanaan *Treatment*







Pelaksanaan Treatmen



Pelaksanaan Treatmen



Pelaksanaan *Posttest*