PERBEDAAN PENGARUH MEDIA LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER SDN TEGALREJO III TUBAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJAS

OLEH :

AHMAD SOLEMAN
NPM: 18.1.01.09.0109

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh :

AHMAD SOLEMAN
NPM: 18.1.01.09.0109

Judul :

PERBEDAAN PENGARUH MEDIA LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER SDN TEGALREJO III TUBAN

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS
FIKS UNP Kediri

Tanggal : 20 Juli 2020

Pembimbing I	Pembimbing II
Weda, M.Pd	**Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd**
NIDN. 0721088702	NIDN. 0706078801

Skripsi oleh :

AHMAD SOLEMAN
NPM: 18.1.01.09.0109

Judul :

PERBEDAAN PENGARUH MEDIA LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER SDN TEGALREJO III TUBAN

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 28 Juli 2020

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua :Weda, M.Pd
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Ahmad Soleman
Jenis kelamin	: Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir	: Tuban, 25 Desember 1986
NPM	: 18.1.01.09.0109
Fak/jur./Prodi	: FIKS/PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Juli 2020

Yang menyatakan

Ahmad Soleman
NPM: 18.1.01.09.0109

MOTO

m a n f a a t k a n i l m u u n t u k p e r a d a b a n

y a n g l e b i h b a i k

\

ABSTRAK

Ahmad Soleman: Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SDN Tegalrejo III Tuban. Skripsi, PENJAS, FIKS UNP Kediri 2020.

Kata Kunci: Media, *Passing* Bawah, Bolavoli

Pentingnya *passing* bawah dalam permainan bolavoli sebagai usaha mendapatkan keterampilan *passing* bawah maka diperlukan metode latihan yang tepat, mengingat jenis latihan menggunakan media dinding dan media bola gantung merupakan beberapa media yang dapat digunakan untuk meninggkatkan keterampilan *passing* bawah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli pada ekstrakurikuler SDN tegalrejo III Tuban.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah penelitian eksperimen, desain penelitian menggunakan *rondomized control group pretest-posttest*, sampel berjumlah 30 orang, sedangkan data *passing* bawah dikumpulkan menggunakan instrumen tes keterampilan *passing* bawah. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t sampel bebas atau independent sample t-test

Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai sig 0.007 < 0.05 yang menunjukakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli pada ekstrakurikuler SDN tegalrejo III Tuban. Latihan menggunakn media dinding memberikan persentase peningkatan sebesar 60.3 % lebih baik dibandingkan media bola gantung terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli pada ekstrakurikuler SDN tegalrejo III Tuban.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/TugasAkhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SDN Tegalrejo III Tuban ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjas FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Weda, M.Pd Selaku Doseb Pembimbing I
5. Dr. Budiman Agung Pratama Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas serta teman kost yang selalu memotivasi dalam belajar, dan juga teman kos yang selalu ada saat suka dan duka.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Juli 2020

DAFTAR ISI

1. HALAMAN JUDUL i
2. HALAMAN PERSETUJUAN ii
3. HALAMAN PENGESAHAN iii
4. SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI iv
5. HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
6. ABSTRAK vi
7. KATA PENGANTAR vii
8. DAFTAR ISI ix
9. DAFTAR TABEL xi
10. DAFTAR GAMBAR xii
11. DAFTAR DIAGRAM xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Kegunaan Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori 9
   1. Pengertian Latihan 9
   2. Prinsip-Prinsip Latihan 9
   3. Pengertian Permainan Bolavoli 12
   4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli 12
   5. *Passing* Bawah Dipantulkan di Dinding 19

6. *Passing* Bawah Bola Gantung 20
7. Ekstrakurikuler 20
B. Kajina Penelitian Terdahulu 21
C. Kerangka Berfikir 22
D. Hipotesis Penelitian 23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian 24
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian 25
C. Tempat dan Waktu Penelitian 26
D. Populasi dan Sampel 27
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data 28
F. Analisa Data 32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel 35
B. Analisa Data 38
C. Pengujian Hipotesis 45
D. Pembahasan 48

BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan 52
B. Implikasi 52
C. Saran 53
DAFTAR PUSTAKA 55
LAMPIRAN-LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1.1 Data Hasil Observasi Keterampilan Teknik dasar Bolavoli …… 3

1.2 Data Hasil Keterampilan Teknik Dasar Passing..... 4

1.3 Data Hasil Tes Awal Passing Bawah Permainan Bolavoli…… 4

3.1 Rancangan penelitian *rondomized control group pretest-posttest* 26

3.2 Rincian pelaksanaan penelitian..... 27

4.1 Analisis Deskriptif Data Passing Bawah Didinding …… 35

4.2 Analisis Deskriptif Data Bola Gantung …… 36

4.3 Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk……... 39

4.4 Hasil Uji Homogenity of Variances ……. 41

4.5 uji-t *(Paired t-test)*…… 42

4.6 Uji Independent Sampel Test……. 43

4.7 Persentase Peningkatan…….....…… 44

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

2.1 *Service* Tangan Bawah dari Depan ……. 14

2.2 *Service* Tangan Atas …… 15

2.3 Sikap Tangan Untuk *Passing* Bawah…… 16

2.4 Posisi Jari Untuk *Passing* Atas…….. 17

2.5 Sikap Awalan, Tolakan, Meloncat, Perkenaan, dan Mendarat *Smash* 18

2.6 Sikap Saat Melakukan *Block*……. 19

3.1 Tes *Passing* Bawah…… 30

DAFTAR HISTOGRAM

Diagram **Halaman**

4.1 Perubahan Rata-Rata Dampak Latihan……..... 38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pada zaman modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Menurut Mutohir dkk (2011:1), "Olahraga adalah salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani".

Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat luas adalah permainan bolavoli. Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Sudarsini, 2013:22). Bola boleh dipukul oleh seluruh bagian tubuh sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan. Permainan bolavoli ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, dimana permainan bolavoli ini sudah dikenal oleh semua masyarakat. Tujuan dari olahraga bolavoli ini mula-mula adalah bersifat rekreasi untuk mengisi waktu luang atau hanya mencari kesenangan, permainan bolavoli berkembang ke arah tujuan yang lain yaitu meningkatkan prestasi. Olahraga bolavoli dapat dimainkan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Permainan ini akan berjalan

dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar permainan bolavoli.

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai. yaitu servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block,* dan *smash* (Ahmadi, 2007:20). *Passing* adalah salah satu teknik dasar yang penting untuk dipelajari, hal ini dikarenakan *passing* merupakan keterampilan untuk mengambil bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola kepada kawan (Sjarifuddin, 1980:72). Dalam permainan bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* atas dan *passing* bawah (Ahmadi, 2007:23). *Passing* atas dan *passing* bawah memiliki fungsi yang berbeda. Jika pemain menerima bola *servis* atau serangan dari lawan dan bola mengarah ke bawah, maka pemain menerima bola tersebut menggunakan *passing* bawah. Kemudian jika menerima bola yang melambung di atas kepala, maka pemain menggunakan *passing* atas untuk menerima bola. Untuk dapat memainkan bolavoli, seorang siswa harus menguasai teknik dasarnya, salah satunya yaitu teknik *passing* bawah permainan bolavoli. *Passing* bawah merupakan jenis *passing* paling umum yang digunakan dalam permainan bolavoli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah karena pemain akan berotasi melewati semua posisi lapangan (Cole dan Kassel dalam Lestari, 2008:82).

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Feebruari 2020 tentang keterampilan *passing* bawah siswa SDN 3 Tegalrejo Tuban kepada 16 siswa, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Hasil Observasi Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli

TOTAL SET	KETERAMPILAN							
	SERVICE		***PASSING***		***SMASH***		***BLOCK***	
	B	**S**	**B**	**S**	**B**	**S**	**B**	**S**
Jumlah	81	27	31	89	10	7	11	4
Persentase (%)	75 %	25 %	**26,83 %**	**74,16 %**	58,82 %	41,17 %	73,33 %	26,66 %

Keterangan :
B = Keterampilan gerakan yang dianggap benar
S = Keterampilan gerakan yang dianggap salah

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar permainan bolavoli yang dilakukan 30 siswa sebanyak tiga kali pertandingan diperoleh data bahwa siswa putra ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban masih melakukan banyak kesalahan yaitu kesalahan terbesar terjadi pada *passing* dengan jumlah kesalahan sebanyak 89 kali dari 120 kali melakukan *passing* dengan persentase kesalahan sebanyak 74,16%, diikuti dengan berturut turut yaitu *smash* dengan jumlah kesalahan sebanyak 4 kali dari 17 kali melakukan *smash* dengan persentase kesalahan sebanyak 41,17%, *service* dengan jumlah kesalahan sebanyak 27 kali dari 108 kali melakukan *service* dengan persentase kesalahan sebanyak 25%, dan *block* dengan jumlah kesalahan sebanyak 4 kali dari 15 kali melakukan *block* dengan persentase kesalahan sebanyak 26,66%. Dilihat dari hasil observasi selama permainan, maka dapat disimpulkan bahwa peneliti memfokuskan keterampilan yang paling lemah terletak pada teknik *passing* dengan gerakan yang salah sebesar 74,16%.

Tabel 1.2 Data Hasil Observasi Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli

Keterangan	KETERAMPILAN *PASSING*			
	Passing Bawah		*Passing* Atas	
	B	S	B	S
Jumlah	15	57	30	12
Persentase (%)	**20,83%**	**79,16%**	71,42%	28,57%

Keterangan :
B = Keterampilan gerakan yang dianggap benar
S = Keterampilan gerakan yang dianggap salah

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa, keterampilan teknik dasar *passing* permainan bolavoli yang dilakukan 30 siswa sebanyak tiga kali pertandingan diperoleh data bahwa siswa putra ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban masih melakukan banyak kesalahan yaitu kesalahan terbesar terjadi pada *passing* bawah dengan jumlah kesalahan sebanyak 57 kali dari 72 kali melakukan *passing* bawah dengan persentase kesalahan sebanyak 79,16%, dan diikuti dengan *passing* atas dengan jumlah kesalahan sebanyak 4 kali dari 42 kali melakukan *passing* atas dengan persentase kesalahan sebanyak 28,57%, Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan bolavoli yang dilakukan siswa putra Ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban adalah kesalahan keterampilan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Tabel 1.3 Data Hasil Tes Awal Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli

Keterangan	KETERAMPILAN *PASSING*	
	Passing Bawah	
	B	S
Jumlah	233	367
Persentase (%)	**38,83%**	**61,16%**

Keterangan :

B = Keterampilan gerakan yang dianggap benar
S = Keterampilan gerakan yang dianggap salah

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa, hasil tes awal keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yang dilakukan 30 siswa, setiap siswa melakukan tes *passing* bawah sebanyak 20 kali percobaan. Dengan hasil persentase kesalahan sebanyak 61,16%, dan persentase benar 38,83%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil persentase kesalahan lebih tinggi dibandingkan hasil persentase benar.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti menyimpulkan bahwa teknik *passing* merupakan hal yang perlu dibenahi, oleh karena itu peneliti akan mengangkat penelitian tentang **"Perbedaan Pengaruh media Latihan *Passing* Bawah Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapa diidentifikasi sebagai berikut:

1. Passing bawah dalam bolavoli merupakan teknik dasar yang paling penting, dalam upaya meningkatkan passing bawah dipantulkan didinding dan passing bawah menggunkan bola gantung bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari dua metode latihan tersebut.
2. Berdasarkan hasil test awal dan melihat data yang diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa nilai passing bawah paling terendah.

3. Belum ada latihan yang khusus untuk meningkatkan kemampuan passing siswa Ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah, pokok permasalahan yang akan diteliti perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler Sdn 3 Tegalrejo Tuban.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah.

1. Apakah ada pengaruh media latihan *passing* bawah di dinding terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban?
2. Apakah ada pengaruh media latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa baik pengaruh media latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
2. Untuk mengetahui seberapa baik pengaruh media latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban
3. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh antara media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban

F. Kegunaan Penelitian

Adapunn manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini yaitu manfaat secara praktis dan teoritis

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi peneliti

      Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang penelitian eksperimen kepada peneliti. Sebagai syarat untuk mencapai program sarjana kemudian dapat menambah ilmu dan pengalaman khususnya

dalam bidang penelitian eksperimen pendidikan jasmani dan kesehatan.

b. Bagi siswa

Diharapkan siswa akan meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli.

c. Bagi Pelatih

Menambah wawasan bagi pelatih dalam merancang dan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, hal ini dapat menambah referensi mengenai *passing* bawah permainan bolavoli.

d. Bagi Fakultas

Dapat dijadikan sebagai referensi dan rujukan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Latihan

Latihan adalah satu hal yang sangat penting dalam proses pengembangan diri untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal. Pengertian latihan menurut Harsono (2015:6), yaitu suatu penyempurnaan fungsional tubuh secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya.

Menurut Irianto (2009:19), latihan pada hakikatnya adalah proses yang sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa, kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah. Menurut Bompa (2009:2), latihan adalah proses yang sistematis dimana seseorang harus dipersiapkan baik secara teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan salah satu faktor penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal karena latihan menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam menyusun program latihan pelatih tidak hanya menguasai program-program latihan yang sudah direncanakan, tetapi pelatih harus

berpengetahuan tentang teori-teori latihan seperti prinsip-prinsip dalam latihan. Harsono (2015:39) menjelaskan bahwa Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet setinggi mungkin. Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan sebagai berikut. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), Prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), Prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progresive incrase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Budiwanto (2012:17) menjelaskan bahwa *principle of overload* adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang menyebabkan terjadinya respon dan penyesuaian terhadap atlet. Seorang pelatih perlu mengetahui bahwa cara meningkatkan beban latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan intensitas latihan dan menambah frekuensi latihan serta memperpendek waktu istirahat.

b. Prinsip Spesialisasi

Menurut Harsono (2015:61), spesialisasiadalah segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi.

c. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi adalah hal yang penting dalam latihan kontemporer, harus diaplikasikan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama (Harsono, 2015:64). Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individual harus menjadi perhatian utama, untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan individu, karena atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap latihan yang sama.

d. Prinsip Variasi

Amiq (2014:16) menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa ada variasi metode yang lain atlet akan merasakan bosan. Dengan adanya prinsip latihan variasi bertujuan untuk ketertarikan atlet pada saat latihan, agar atlet tidak mudah jenuh atau bosan.

e. Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) menjelaskan bahwa kualitas latihan adalah sesuatu yang harus diterapkan, karena hal ini akan berpengaruh dalam mencapai sebuah prestasi. Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Kualitas latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet, karena dengan adanya kualitas latihan, atlet menjadi lebih percaya diri dan bermutu.

3. Pengertian Permainan Bolavoli

Dalam permainan bolavoli pelatih dan atlet harus mampu megusai teknik-teknik yang ada dala bolavoli antara lain *service, passing, smash,* dan *block* (Ahmadi, 2007:20). Menurut Sugiono (1997:42), permainan bolavoli merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu memiliki anggota 6 atlet.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di sebuah arena permainan yang dipisahkan oleh sebuah net. Permainan bolavoli tidak mudah dimainkan oleh setiap orang karena diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik.

4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

a. *Service*

Service merupakan bagian awal untuk memulai suatu pertandingan bolavoli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi tim yang akan melakukan *service* (Winarno & Sugiono, 2011). Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadi kesalahan. *Service* yang baik adalah menggabungkan antara kecepatan dan ketepatan pukulan bola dan bola harus dilambungkan dan dipukul menggunakan satu tangan. Dalam permainan bolavoli, servis dibagi menjadi dua yaitu *service* bawah dan *service* atas.

Menurut Beutelstahl (2003:9) "*Service* bolavoli adalah sentuhan pertama dengan bola dan menjadi suatu senjata yang ampuh untuk melakukan serangan".

1) Service Bawah

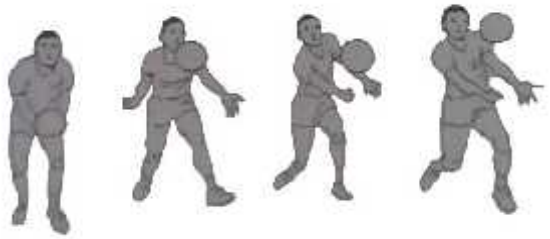
Winarno dan Sugiono (2011:41-43), menyatakan bahwa.*service* bawah dalam permainan bolavoli memiliki beberapa langkah seperti:

a) Sikap persiapan yaitu pemain berdiri di belakang garis belakang, dengan posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal).

b) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagias atas. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik (sempurna), (3) Sikap akhir yaitu setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan, siap memainkan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang baru melakukan *service*.

Roesdiyanto (1991:14) menjelaskan “bahwa teknik *service* bawah permainan bolavoli merupakan teknik yang cara memukul bolanya dari bawah badan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *service* bawah dalam permainan bolavoli adalah suatu teknik memukul bola yang cara memukul bolanya dari bawah badan bertujuan untuk awal mula melakukan serangan.



Gambar 2.1 *Service* Tangan Bawah dari Depan
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:42)

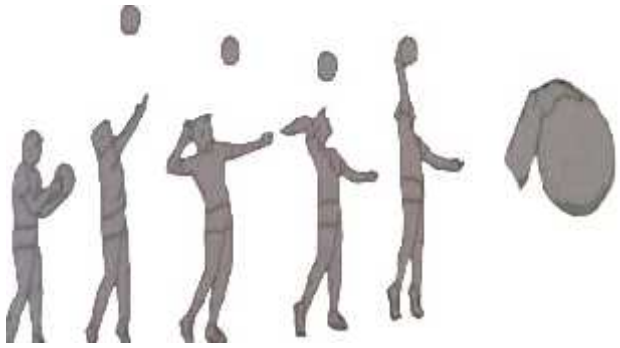
2) Service Atas

Winarno dan Sugiono (2011:44) menyatakan *service* tangan atas dalam permainan bolavoli memiliki beberapa langkah seperti.

a) Sikap persiapan yaitu pemain berdiri di belakang garis belakang, dengan posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal), kedua kaki sedikit ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas, sehingga bola berada di depan atas kepala *server*. Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan ditarik ke belakang atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak awalan menghadap ke depan,

b) Sikap perkenaan yaitu setelah tangan kanan berada di atas belakang kepala, dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan

genggaman tangan yang menghadap ke depan. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik (sempurna).



Gambar 2.2 *Service* Tangan Atas
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:44)

b. *Passing*

Roesdiyanto (1991:15-16) menjelaskan teknik dasar memiliki peranan yang penting dalam setiap individu atlet. Teknik *passing* dalam permainan bolavoli dapat dibedakan menjadi dua: (1) *passing* bawah, (2) *passing* atas.

Menurut Sugiono (2013), agar dapat bermain dengan baik dalam hal bolavoli pemain harus menguasai teknik passing yang baik, passing. Winarno dan Sugiono (2011:51) menjelaskan passing bawah merupakan teknik yang frekuensinya lebih tinggi dari pada teknik yang lain, sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *passing* dalam permainan bolavoli merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan dalam permainan bolavoli, *passing* bertujuan untuk mengoper bola ke teman untuk melakukan serangan sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

1) *Passing* Bawah

Lestari (2008:82) menjelaskan *passing* bawah pada permainan bolavoli digunakan untuk menerima *service*, *spike* yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah ke jaring. Menurut Roesdiyanto (1991:17), Teknik *passing* bawah permainan bolavoli adalah teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, tanpa menguasai teknik *passing* bawah permainan bolavoli tidak akan berjalan dengan lancar, teknik lainnya tidak akan dapat digunakan dengan sempurna sehingga permainan menjadi kurang menarik.

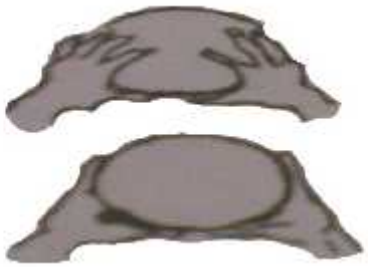
Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain untuk menerima *service*, *spike* dan untuk mengoper pada teman.

Gambar 2.3 Sikap Tangan Untuk *Passing* Bawah
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:52)

2) *Passing* Atas

Menurut Roesdiyanto (1991:16), *Passing* atas merupakan teknik dasar dan awal untuk mendapatkan poin tau menyusun serangan dalam permainan bolavoli . Ahmadi (2007:29) mengatakan pada umumnya *set up* yang banyak dipakai dalam suatu permainan adalah dengan menggunakan *passing* atas. Sesuai dengan pengertiannya, mengumpan berarti menyajikan bola kepada teman satu regu yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. *Passing* atas adalah adalah operan yang menggunakan ujung-ujung pada jari (Winarno dan Sugiono, 2011:56).

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli adalah suatu teknik mengoper bola ke sesama tim untuk melanjutkan serangan.



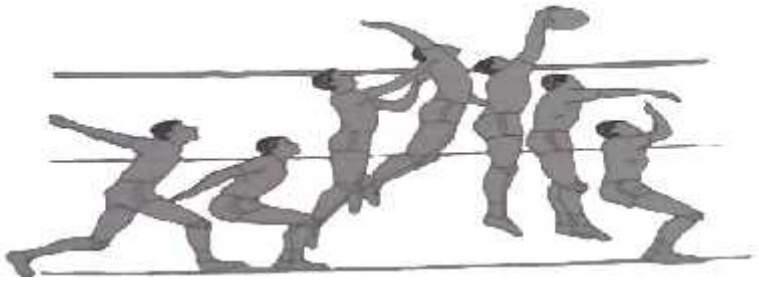
Gambar 2.4 Posisi Jari Untuk *Passing* Atas
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:57)

c. *Smash*

Menurut Roesdiyanto (1991:20), Teknik *spike* adalah teknik pukulan yang diarahkan terhadap lawan yang dilakukan secara cepat dan bertujuan untuk mendapatkan poin. Teknik *spike* menurut

ketinggian bola dapat dibagi menjadi: (1) *Spike* normal, (2) *Spike* semi, (3) *Quick spike*, (4) *Pool spike* dan *pool straight*, (5) *Drivespike*. Menurut Ahmadi (2007:31), Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang frekuensinya paling tinggi digunakan dalam mencuri poin . Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa dasar teknik *smash* permainan bolavoli adalah suatu serangan terhadap lawan untuk memperoleh poin oleh suatu tim.



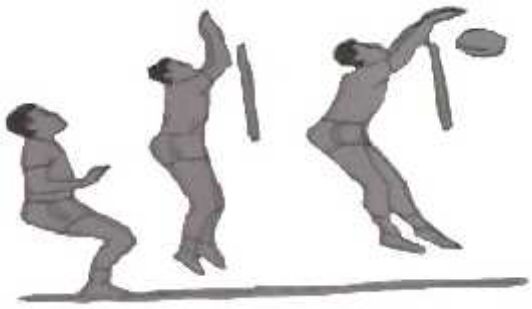
Gambar 2.5 Sikap Awalan, Tolakan, Meloncat, Perkenaan, dan Mendarat *Smash*
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:77)

d. *Block*

Ahmadi (2007:30), menjelaskan bahwa *block* merupakan teknik yang paling penting juga karena teknik ini untuk menggagalkan lawan dalam mencuri poin. Teknik *block* dalam permainan bolavoli dapat dibedakan menjadi dua: (1) *Block* oleh satu pemain, (2) *Block* oleh dua atau tiga pemain. Menurut Roesdiyanto (1991:22), Teknik *blocking* adalah adalah suatu teknik yang sering digunakan dalam

menahan serangan lawan, *blocking* juga bisa mendapatkan poin dalam permainan bolavoli.

Menurut Lestari (2008:106), *Blocking* dalam permainan bolavoli adalah suatu keterampilan bertahan yang bertujuan untuk mengagalkan serangan lawan. Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *block* dalam permainan bolavoli adalah untuk menghadang atau untuk menggagalkan serangan dari lawan.



Gambar 2.6 Sikap Saat Melakukan *Block*
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:84)

5. *Passing* Bawah Dipantulkan di Dinding

Menurut penelitian terdahulu dari Purwaningsih (2004:13), belajar teknik *passing* bawah juga dapat dilaksanankan berbagai metode variasi latihan. Variasi latihan *passing* bawah yang diberikan sebaiknya membantu anak didik dalam berlatih menghadapi bola liar yang tidak terkendali.

Berdasarkan keterangan yang sebelumnya tentang teknik operan yang digunakan untuk menghadapi bola liar harus menggunakan operan

lengan depan, maka pola latihan yang diberikan harus mendukung hal tersebut. Salah satu bentuk latihan yang dapat diberikan adalah pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke tembok, hal ini sesuai dengan pernyataan Kleinmann & Kruber (1984:73) yang menyebutkan bahwa untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola dengan *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara dipantulkan di dinding (tembok).

6. *Passing* Bawah Bola Gantung

Sunardi dan Kardiyanto (2013:16) menjelaskan bahwa bola gantung merupakan pola variasi latihan yang menggunakan bola digantungkan di sebuah alat bantu sehingga atlet dapat melakukan berkali-kali dengan irama yang sama. Lebih lanjut Sunardi dan Kardiyanto (2015:16) menjelaskan bahwa bola gantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali,dengan tujuan untuk meningkatkan ketrampilan teknik passing bawah bolavoli. *Passing* bawah bola gantung memberikan efek yang baik terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya.

7. Ekstrakurikuler

Mulyono dalam Kompri (2009:225) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik. Sedangkan menurut Sopiatin (2010:99), ekstrakurikuler adalah wahana pengembanganpribadi peseta

didik dalam mengembangkan cabang-cabang olahraga salah satunya adalah bolavoli. Prihatin (2011:164) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang pelaksanaanya dilakukan di jam luar sekolah, peserta didik dapat meningkatkan bakat atau minat dalam menegembangkan hobi yang dimiliki.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan.

B. Kajian penelitian terdahulu

1. Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Purwatiningsih (2004) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah di Pantulkan ke Tembok Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SLTPN Malang Tahun Ajaran 2002/2003'' menyatakan bahwa ada pengaruh pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke tembok terhadap peningkatan keterampilan bermain bolavoli siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SLTP N 5 Malang. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan *passing* bawah dengan dipantulkan di tembok dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
2. Selanjutnya hasil penelitian Dahliya (2013) menyatakan bahwa *passing* bawah bolavoli mini menggunakan permainan bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 03 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2012/2013" menyatakan bahwa pembelajaran

menggunakan media permainan bola gantung berdampak positif untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang dibuktikan dengan peningkatan ketuntasan belajar dalam setiap siklus yaitu siklus 1 (55%) dan siklus 2 (85%)".

C. Kerangka Berfikir

Passing bawah mempunyai peran yang sangat penting dalam cabang olahraga bolavoli karena dalam permainan bolavoli pemain dituntut untuk mempunyai tingkat passing bawah yang baik agar dapat mencapai prestasi maksimal. Dalam pencapaian kemampuan bermain bolavoli yang maksimal diperlukan latihan terstruktur dan berkelanjutan yang berkontribusi baik bagi pemain itu sendiri.

Pada penelitian ini peneliti akan meneliti tentang tingkat passing bawah pemain bolavoli, karena pada kenyataannya peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban mempunyai keterampilan bermain pada setiap teknik yang buruk, terutama dalah hal teknik passing bawah. Sehingga dalam penelitian ini akan digunakan model latihan yang tepat untuk meningkatkan passing bawah pada permainan bolavoli. Menurut Roesdiyanto (1991:17), Teknik *passing* bawah permainan bolavoli adalah teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, tanpa menguasai teknik *passing* bawah permainan bolavoli tidak akan berjalan dengan lancar, teknik lainnya tidak akan dapat digunakan dengan sempurna sehingga permainan menjadi kurang menarik.

Dilihat dari kondisi pada aspek tersebut, maka dalam penelitian ini model latihan passing bawah. Lestari (2008:82) menjelaskan "*passing* bawah pada permainan bolavoli digunakan untuk menerima *service*, *spike* yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah ke jaring Dalam model latihan ini yaitu passing didinding dan passing menggunakan bolagantung mempunyai hubungan serta kontribusi yang baik dalam meningkatkan passing bawah pemain pada cabang bolavoli.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ada pengaruh media latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
2. Ada pengaruh media latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
3. Ada perbedaan pengaruh antara media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Analisis hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana telah dikemukakan pada bab 1, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa hasil tes *passing* bawah bolavoli yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test.* Ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban memiliki siswa laki-laki sebanyak 30 dan akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: kelompok *passing* bawah dipantulkan di dinding sebanyak 15 siswa dan kelompok *passing* bawah menggunakan bola gantung sebanyak 15 siswa.

1. Deskripsi Data *Passing* Bawah Metode Latihan *Passing* Menggunakan Media dinding

Berikut adalah analisis deskriptif hasil *pre-test* dan *post-test* passing bawah peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban menggunakan tes passing bawah.

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Data Keterampilan *Passing* Bawah Media Dinding

	Keterampilan *Passing* Bawah		
	Pretest	*Postest*	Beda
Mean	9.73	15.6	5.85
Std. Deviation	2.05	2.77	2.80
Variance	4.21	7.68	7.83
Minimum	6	10	1
Maximum	13	20	12

Dari keterangan tabel 4.1 di atas dapat di ketahui bahwa rata-rata nilai *pretest Passing* bawah pada kelompok *passing* bawah media dinding 9.73 dengan standar deviasi sebesar 2.05, varian 4.21 dan skor minumum dan makimum 6 dan 13, sedangkan rata-rata nilai *postest passing* bawah kelompok *passing* bawah media dinding 15.6 dengan standar deviasi sebesar 2.77, varian 7.68 dan skor minumum dan makimum 10 dan 20, sedangkan perubahan *passing* bawah setelah diberi perlakuan berupa latihan *passing* didinding memiliki perubahan nila rata-rata 5.85 standar deviasi sebesar 2.80, varian 7.87 dan skor minumum dan makimum 1 dan 12.

2. Deskripsi Data *Passing* Bawah Metode Latihan Menggunakan Meedia Bola Gantung

Berikut adalah analisis deskriptif hasil *pre-test* dan *post-test* passing bawah peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban menggunakan tes passing bawah:

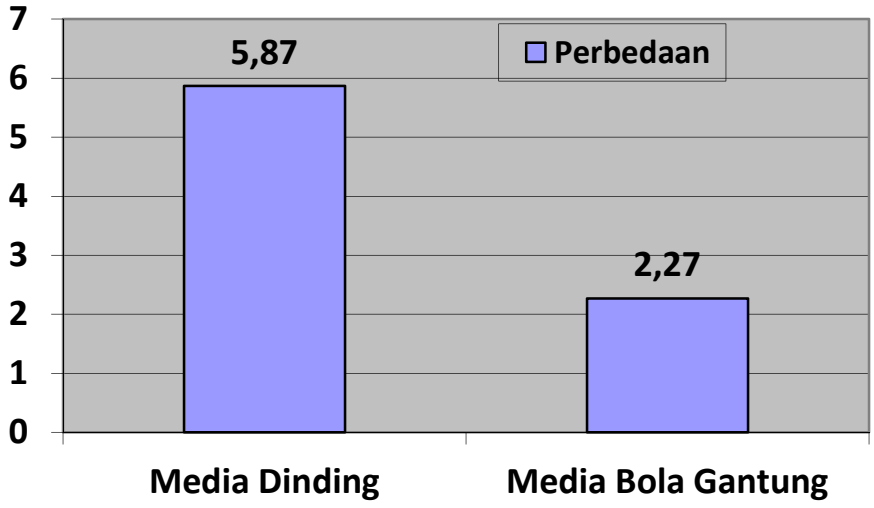
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Data *Passing* Bawah Media Bola Gantung

	Keterampilan *passing* bawah		
	Pretest	*Postest*	Beda
Mean	9.93	12.2	2.27
Std. Deviation	1.75	1.97	2.05
Variance	3.06	3.88	4.21
Minimum	7	9	-2
Maximum	13	15	6

Dari keterangan tabel 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa rata-rata nilai *pretest Passing* bawah pada kelompok *passing* bawah media bola gantung 9.93 dengan standar deviasi sebesar 1.75, varian 3.06 dan skor minumum dan makimum 7 dan 13, sedangkan rata-rata nilai *postest passing* bawah kelompok *passing* bawah media bola gantung 12.2 dengan standar deviasi sebesar 1.97, varian 3.88 dan skor minumum dan makimum 7 dan 13, sedangkan perubahan *passing* bawah setelah diberi perlakuan berupa latihan *passing* menggunakan bola gantung memiliki perubahan nila rata-rata 2.27 standar deviasi sebesar 2.05, varian 4.21 dan skor minumum dan makimum -2 dan 6.

Dari hasil uraian tersebut dapat diketahui bahwa ada perbedaan hasil tes dari kedua kelompok tersebut. Hal ini terlihat dari selisi rata-rata *pre-test* lebih rendah dari *post-test.* Hal ini berarti pemberihan latihan pada masing-masing kelompok memberikan pengaruh terhadap passing bawah pada peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

Besarnya perubahan rata-rata hasil latihan kapasitas aerobik pada masing-masing kelompok bisa di gambarkan dalam betuk histogram berikut ini:



Histogram 4.1 Perubahan Rata-Rata Dampak Latihan

B. Analisa Data

1. Prosedur Analisa Data

Prosedur analisa data merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam menganalisis data yang telah terkumpul. Menurut Arikunto (2010:278) “Analisis data dilakukan setelah data terkumpul yang meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan pengolahan data”. Berikut dapat dijelaskan prosedur dalam menganalisis data.

a. Persiapan Mengecek nama subjek penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler bolavoli hasil tes ketrampilan *passing* bawah.

b. Tabulasi Mengambil nilai tes *passing* bawah. Pada penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur ketrampilan *passing* bawah menggunakan tes keterampilan *passing* bawah.

c. Pengolahan Data Pengolahan data yang diperoleh independent sample t-test yang perhitungannya dibantu dengan SPSS versi 21.

2. Hasil Analisa Data

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data dengan uji t data terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan analisis statistik Shapiro-Wilk yang ditunjukkan pada Tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk

Variabel		Nilai *Sig.*	Taraf Signifikan	Ket
Latihan didinding	*Pretest*	0.15	0.05	Normal
	Postest	0.54		Normal
Latihan menggunakan Bola gantung	*Pretest*	0.47		Normal
	Postest	0.24		Normal
Kedua Kelompok	Latihan Didinding	0.54		Normal
	Latihan menggunakan Bola gantung	0.24		Normal

Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel 4.3, pada setiap data sebelum dilakukan uji *pariet t test* atau *independent sampel t test* diperoleh nilai Sig. dari masing- masing kelompok latihan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.3 tersebut dipresentasikan sebagai berikut:

1) Besarnya nilai *Sig* data *pre-test* kelompok *passing* bawah dipantulkan di dinding sebesar 0.15 > 0.05. Sesuai dengan pengujian, dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* bawah bolavoli *pre-test* kelompok latihan *passing* bawah bolavoli dipantulkan di dinding berdistribusi normal.
2) Besarnya nilai *Sig* data *post-test* kelompok *passing* bawah dipantulkan di dinding sebesar 0.54 > 0.05. Sesuai dengan pengujian, dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* bawah bolavoli *post-test* kelompok latihan *passing* bawah bolavoli dipantulkan di dinding berdistribusi berdistribusi normal.
3) Besarnya nilai *Sig* data *pre-test* kelompok *passing* bawah bola gantung sebesar 0.47 > 0.05. Sesuai dengan pengujian, dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* bawah *pre-test* kelompok latihan *passing* bawah bola gantung berdistribusi normal.
4) Besarnya nilai *Sig* data *post-test* kelompok *passing* bawah bola gantung sebesar 0.24 > 0.05. Sesuai dengan pengujian, dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* bawah *post-test* kelompok latihan *passing* bawah bola gantung
5) Data posttest kedua kelompok sampel t berpasangan memiliki nilai Sig. 0.54 > 0.05 dan 0.24 > 0.05 yang memiliki makna bahwa kedua data berdistribusi normal sehingga dapat di lanjutkan uji insependent sampel t tes

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sesuai tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Berikut hasil uji homogeniti yang ditunjukkan pada tabel 4.4 di bawah ini

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenity of Variances

Kelompok	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.	Ket
Passing Bawah Dipantulkan Di Dinding	1.05	1	28	0.314	Homogen
Passing Bawah Bola Gantung	0.19	1	28	0.662	Homogen
Kedua Kelompok	1.16	1	28	0.290	Homogen

Hasil uji homogenitas menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan SPSS versi 21 dapat dilihat sebagai berikut:

1) Latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding nilai Sig. 0.314 > 0.05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 1 dan df2 = 28. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian homogen karena mempunyai varians yang sama.

2) Latihan *Passing* Bawah Bola Gantung nilai Sig. 0.662 > 0.05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 1 dan df2 = 28. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian homogen karena mempunyai varians yang sama.

3) kedua kelompok latihan nilai Sig. 0.290 > 0.05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 1 dan df2 = 28. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian homogen karena mempunyai varians yang sama.

c. Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan

Setelah mengetahui bahwa populasi berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya adalah melakukan analisis data. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t *(Paired t-test).* Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t *(Paired t-test)* adalah nilai *pre-test* maupun *post-tes* dari masing-masing Berikut hasil analisanya:

Tabel 4.5 uji-t *(Paired t-test)*

Kelompok	*Mean Differences*	t	DF	*Sig (2.tailed)*
Passing Bawah Dipantulkan Di Dinding	5.86	8.11	14	.000
Passing Bawah Bola Gantung	2.467	3.16	14	.007

1) Berdasarkan hasil uji sampel berpasangan pada kelompok passing bawah dipantulkan di dinding diperoleh nilai nilai sig. sebesar 0.000 Dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria penolakan Nilai Sig 0.000 < 0.05 berarti ada pengaruh latihan *passing* didinding terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah bola voli.

2) sedangkan pada kelompok pada bola gantung diperoleh nilai nilai sig. sebesar 0.000 Dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria penolakan Nilai Sig 0.000 > 0.05 berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah bola voli menggunakan bola gantung terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

d. Uji Independent Sampel Test

Setelah mengetahui bahwa populasi berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya adalah melakukan analisis data. Uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok menggunakan uji independent sample t-test. berikut hasil analisanya:

Tabel 4.6 Uji Independent Sampel Test

	Mean Differences	t	Sig. (2 tailed)
Equal variances assumed	3.40	3.871	0.001

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test diperoleh nilai sig. sebesar 0.008 <0.05 Hal ini berarti ada perbedaan latihan *passing* didinding dengan latihan menggunakan bola gantung terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah bolavoli.

3.

e. Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui presentase peningkatan variabel terikat kapasitas aerobik sebelum dan setelah perlakuan kelompok *passing* media

dinding dan menggunakan media bola gantung memperoleh skor prsesntasi sebagai berikut:

Tabel 4.7 Peningkatan Prestasi

Kelompok	Persentase Peningkatan
Passing didinding	60.3%
Passing bola gantung	22.8%

3. Interpretasi Hasil Analisa Data

a. Uji Rata-Rata Beda Sampel Berpasangan

Berdasarkan hasil uji sampel berpasangan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai nilai sig. sebesar 0.000 Dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria penolakan Nilai Sig 0.000 < 0.05 berarti ada pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain bola voli. sedangkan pada kelompok pada media bola gantung diperoleh nilai nilai sig. sebesar 0.000 Dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria penolakan Nilai Sig 0.000 < 0.05 berarti ada pengaruh latihan *passing* menggunakan bola gantung terhadap ketrampilan *passing* bawah bolavoli.

b. Uji *Independent Sampel t Test*

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test diperoleh nilai sig. sebesar 0.007 <0.05 Hal ini berarti ada perbedaan pengaruh media

latihan *passing* terhadap peningkatan terhadap ketrampilan *passing* bawah bolavoli.

c. Persentase Peningkatan

Berdasarkan analisa data yang dilakukan untuk mengetahui persentase peningkatan kelompok eksperimen di peroleh hasil bahwa menggunakan latihan *passing* media didindig memberikan peningkatan sebesar 60.3%. Sedangkan hasil latihan kelompok media bola gantung menujukkan peningkatan sebesar 22.8%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa latihan *passing* media dinding memberikan persentase lebih besar dari pada latihan media bola gantung.

C. Pengujian Hipotesis

1. Pengujian hipotesis Pertama

a. Merumuskan Ha dan H1 H0 :

H0 : Tidak ada pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap hasil *passing* bawah bolavoli.

Ha :Ada pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap hasil *passing* bawah bolavoli

b. Menentukan tingkat signifikasi

Pengujian menggunakan tigkat signifikasi α = 5% (0,05)

c. Perumusan Hipotesis

Jika t hitung < 0,05 maka sangat signifikan, dengan kesimpulan H0 ditolak.

Jika t hitung 0,05 maka sangat signifikan dengan kesimpulan H0 diterima

d. Kesimpulan

Pada hasil analisis data dengan Paried sample t-test diperoleh nilai t-hitung 8.89 lebih besar dari t-tabel 2.176 dengan tingkat kesalahan 0.05 dan df 14, maka hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima. Hal ini berarti pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap hasil *passing* bawah bolavoli.

2. Pengujian hipotesis Kedua

a. Merumuskan Ha dan H1 H0 :

H0 : Tidak ada perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Ha : ada perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli

b. Menentukan tingkat signifikasi

Pengujian menggunakan tigkat signifikasi α = 5% (0,05)

c. Perumusan Hipotesis

Jika t hitung < 0,05 maka sangat signifikan, dengan kesimpulan H0 ditolak.

Jika t hitung 0,05 maka sangat signifikan dengan kesimpulan H0 diterima

d. Kesimpulan

Pada hasil analisis data dengan *independent t-test* diperoleh nilai t-hitung 3.16 lebih besar dari t-tabel 2.176 dengan tingkat kesalahan 0.05 dan df 14, maka hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima. Hal ini berarti pengaruh latihan *passing* media bola gantung terhadap hasil *passing* bawah bolavoli.

3. Pengujian hipotesis Ketiga

a. Merumuskan Ha dan H1 H0 :

H0 : Tidak ada pengaruh latihan *passing* media bola gantung terhadap hasil *passing* bawah bolavoli.

Ha :Ada pengaruh latihan *passing passing* media bola gantung terhadap hasil *passing* bawah bolavoli

b. Menentukan tingkat signifikasi

Pengujian menggunakan tigkat signifikasi α = 5% (0,05)

c. Perumusan Hipotesis

Jika t hitung < 0,05 maka sangat signifikan, dengan kesimpulan H0 ditolak.

Jika t hitung 0,05 maka sangat signifikan dengan kesimpulan H0 diterima

d. Kesimpulan

Pada hasil analisis data dengan paired sample t-test diperoleh nilai t-hitung 8.71 lebih besar dari t-tabel 2.176 dengan tingkat kesalahan 0.05 dan df 14, maka hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima. Hal ini berarti ada perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli,

D. Pembahasan

Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang pemberian latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding dan latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban. Berdasarkan hasil penelitian, dapat direkomendasikan bahwa latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban. Penelitian sebelumnya juga telah membuktikan bahwa latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli (Purwatiningsih, 2004).

Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal. Pengertian latihan menurut Budiwanto (2009:19), latihan adalah suatu proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan progam latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi maksimal, terutama dalam persiapan menghadapi suatu pertandingan. Jadi latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung

untuk waktu yang lama. Menurut Hamalik (2012:97), latihan otomatisasi adalah upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan atau asosiasi yang telah diperoleh. Sedangkan menurut Roestiyah (2008:125), latihan berulang-ulang atau disebut juga *drill* adalah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana perbedaan pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli serta manakah dari kedua jenis latihan tersebut yang memberikan peningkatan terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli, dimana dari hasil analisa data didapatkan bahwa jenis latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding ternyata memberikan peningkatan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli 7,88%, untuk selanjutnya akan dibahas dan diuraikan sebagai berikut:

1. **Pengaruh Latihan *Passing Bawah Dipantulkan di Dinding***

   Latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli. Menurut penelitian terdahulu dari Purwatiningsih (2004), belajar teknik *passing* bawah dapat dilakukan dengan berbagai macam pola latihan, pola latihan *passing* bawah yang diberikan sebaiknya membantu anak didik dalam berlatih menghadapi bola liar yang tidak terkendali. Berdasarkan keterangan sebelumnya tentang teknik operan yang digunakan untuk menghadapi bola liar harus menggunakan operan lengan depan, maka pola

latihan yang diberikan harus mendukung hal tersebut. Salah satu bentuk latihan yang dapat diberikan adalah pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke dinding.

Latihan tersebut akan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli karena latihan dilakukan secara berulang-ulang, maka dapat dipastikan bahwa latihan tersebut akan dapat meningkatkan keterampilan siswa.

2. **Pengaruh Latihan *Passing Bawah Menggunakan Bola Gantung***

Latihan passing bawah menggunakan bola gantung adalah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bolavoli. Aji (2015:16) menjelaskan bahwa "bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima". Lebih lanjut Aji (2015:16) menjelaskan bahwa "bola gantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain".

Latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung memberikan efek yang baik terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli, dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli menggunakan bola gantung ini terbukti memberikan respon positif terhadap pembelajaran *passing* bawah bolavoli sehingga siswa menjadi berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat.

3. Perbedaan Kedua Jenis Latihan

Berdasarkan analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding memberikan peningkatan terbesar terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli dan memiliki perbedaan yang signifikan dengan latihan *passing* bawah permainan bolavoli menggunakan bola gantung. Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding adalah jenis latihan *passing* bawah yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban. Hal ini dikarenakan latihan *passing* bawah bolavoli dipantulkan di dinding membantu siswa untuk berlatih menghadapi bola liar yang tak terkendali, maka untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola dengan *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dipantulkan di dinding. Senada dengan penelitian terdahulu dari Purwatiningsih (2004) juga menyimpulkan hal yang serupa yaitu “latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli”.

Melihat penjelasan berdasarkan fakta yang diperoleh dan hasil percobaan maka hal ini dapat digunakan sebagai acuan para pelatih untuk meningkatkan keterampilan siswa melakukan *passing* bawah permainan bolavoli.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah media dinding dan media bola gantung terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain bolavoli dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *passing* bawah media dinding terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *passing* bawah media bola gantung terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
3. Terdapat perbedaan pengaruh media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah pemain bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

B. Implikasi

Implikasi dari temuan penelitian mencakup pada dua hal, yakni implikasi teoritis dan implikasi praktis:

1. Implikasi Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, terutama pada bidang kepelatihan, selain itu teori-teori dalam penelitian ini

diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. **Implikasi Praktis**

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh pengalaman yang nyata dapat dijadikan tambahan referensi tentang manfaat *passing* bawah didinding serta dapat mengetahui teknik dasar pemain berdasarkan *passing* bawah pemain bola voli. Peneliti ini mendapatkan pengelaman dalam melakukan penelitian serta mengaplikasikan ilmu-ilmu yang di dapat dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains dan meningkatkan pengetahuan pengaruh latihan *passing* bawah didinding terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah. Sedangkan bagi guru penelitian ini dapat memberi sumbangan dan acuan bagi para pelatih atau guru bolavoli. Dengan kata lain dapat dijadikan alat ukur bagi pelatih untuk menyusun program latihan berdasarkan kebutuhan.

C. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian maka akan diberikan saran antara lain:

1. Dalam upaya meningkatkan ketrampilan *passing* maka harus dipilih sebuah metode latihan yang sesuai dengan unsur-unsur yang terkandung dalam teknik dasar itu sendiri, sehingga akan tercapai hasil yang diharapkan. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukan bahwa metode latihan passing bawah didinding memberikan peningkatan terbesar pada

ketrampilan *passing*. Hal ini dapat digunakan untuk para guru aupun pelatih.

2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel dan populasi yang lebih banyak agar mendapatkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli.* Solo: Era Pustaka Utama

Aji, R.W.P. 2015 *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Frekuensi Smash Di Dinding Peserta Ekstrakulikuler Bolavoli Di SMP N 1 Sanden Bantul.* Malang: Unuversitas Negeri Malang

Amiq, F. 2014. *Futsal Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi Dan Peraturan Permainan.* Malang: Universitas Negeri Malang

Beutelstahl,D. 2003. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV. Pionir Jaya

Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics

Budiman, I.A. 2016**.** *Development Model Of Volleyball Spike Training.* International Journal Of Physical Education and Helath. 3(3): 466-471. (Online). www.kheljournal.com/archives/2016/.../3-2-101-949. Diunduh Tanggal 11 Januari 2020

Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press

Dahliya, S. 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. (Online),1(4): 162-163, (http://journal.unnesac.id/sju/index.php/peshr) diakses 28 Februari 2017. Koklu, Y. 2012. *A Comparison Of Physiological Responses To Various Intermittent And Continuous Small Sided Games In Young Soccer Players.* (Online), 31: (89-96), (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3588661/), Diunduh 13 Februari 2020

Ejem, M. 2010. International Journal of Volleyball Research. *The Official Journal of USA Volleyball's Sports Medicine and Performance Commision.* 10(1): 1-33. Diunduh 19 maret 2020.

Fard, I.A. 2007. Passing: An Essential - But Difficult - Skill to Teach. *Official Drill Bulletin of the American Volleyball Coaches Association*. 18(8). (Online). http://www.volleyballalberta.ca/sites/default/files/sites/Leadership/Coaches/Resources/Passing-Essential%20Skill%20to%20Teach.pdf. Diunduh 23 Januari 2017.

Halim. 2013. *Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. Surabaya: Unesa

Hamalik, O. 2012. *Kurikulum Dan Pembelajaran.* Jakarta: PT Bumi Aksara

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Irianto, Agus. 2008. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup

Kleinmann, T dan Krubber, D. 1979. *Bola Voli, Pembinaan Tehnik, Taktik dan Kondisi, Pengatur Untuk Pendidikan/Pelatih*. Jakarta: PT. Gramedia

Kompri. 2015.*Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-ruzz media

Lestari. 2008. *Melatih Bolavoli remaja*. Yogyakarta: Citra Aji Pramana

Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Luxbacher, J. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Press

Mutohir, T, C, dkk. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter Olahraga*. Surabaya: *SPORT* Media

Nazir, M. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalih Indonesia

N. K, Roestiyah. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Mataram: PT Reneka Cipta

Purwatiningsih, E. 2004. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dipantulkan Ke Tembok Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SLTP 5 Malang Tahun Ajaran 2002/2003. Malang: Universitas Negeri Malang*

Prihatin, E. 2011. *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta

Roesdiyanto. 1992. *Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: Institut Keguruan Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan Malang

Sjarifudin, A. 1980. *Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas II SLTP*. Jakarta: CV Baru

Sopiatin, P. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bogor: Ghalia Indinesia

Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiyono, I. 1997. *Sejarah, Teknik, Strategi Dan Metode Permainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sunardi, H. & Kardiyanto, D.W. 2013. *Bolavoli*. Surakarta: Sebelas Maret *University Press*

Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press

Winarno, M.E & Sugiono, I. 2011. *Sejarah Dan Teknik Dasar Pemainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang

Winarno, M.E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang

LAMPIRAN 1

KELOMPOK MEDIA GANTUNG

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	15	7	13	9.93	1.751	3.067
Postest	15	9	15	12.20	1.971	3.886
Selisih	15	-2	6	2.27	2.052	4.210
Valid N (listwise)	15					

KELOMPOK MEDIA DINDING

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	15	6	13	9.73	2.052	4.210
Postest	15	10	20	15.60	2.772	7.686
Selisih	15	1	12	5.87	2.800	7.838
Valid N (listwise)	15					

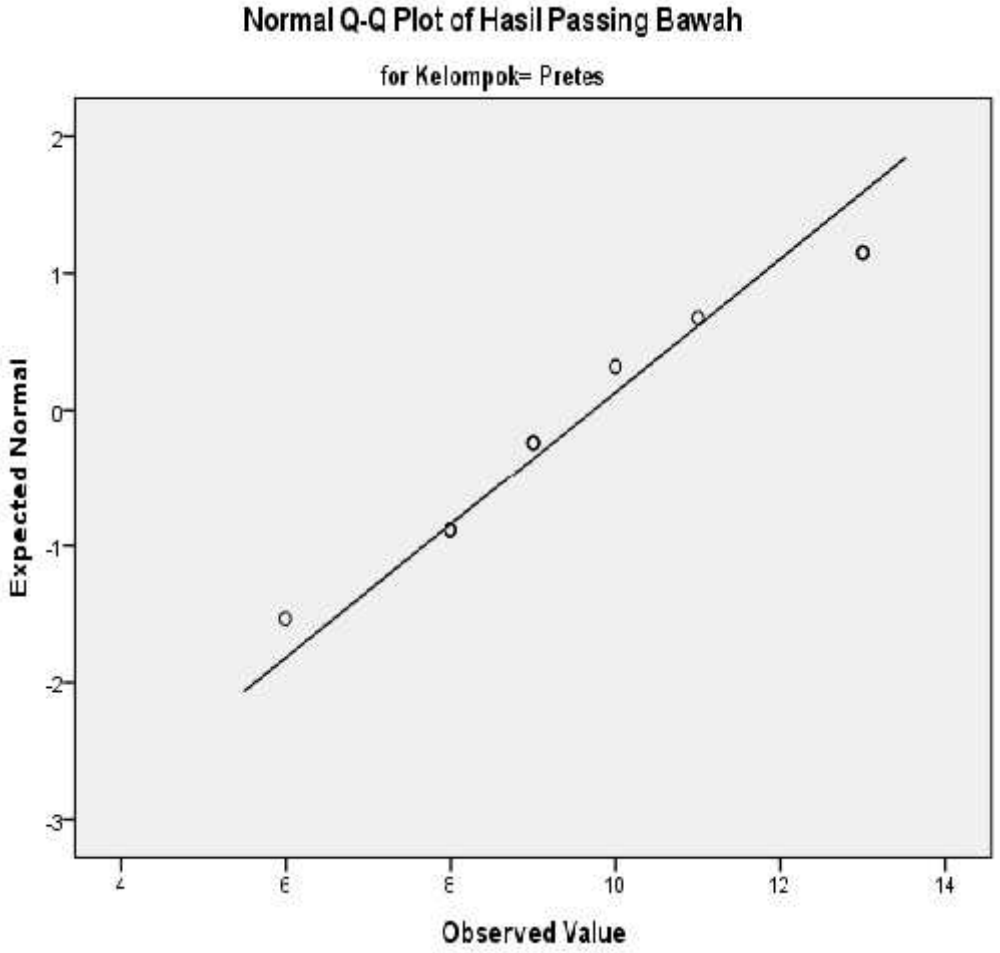
Lampiran 2

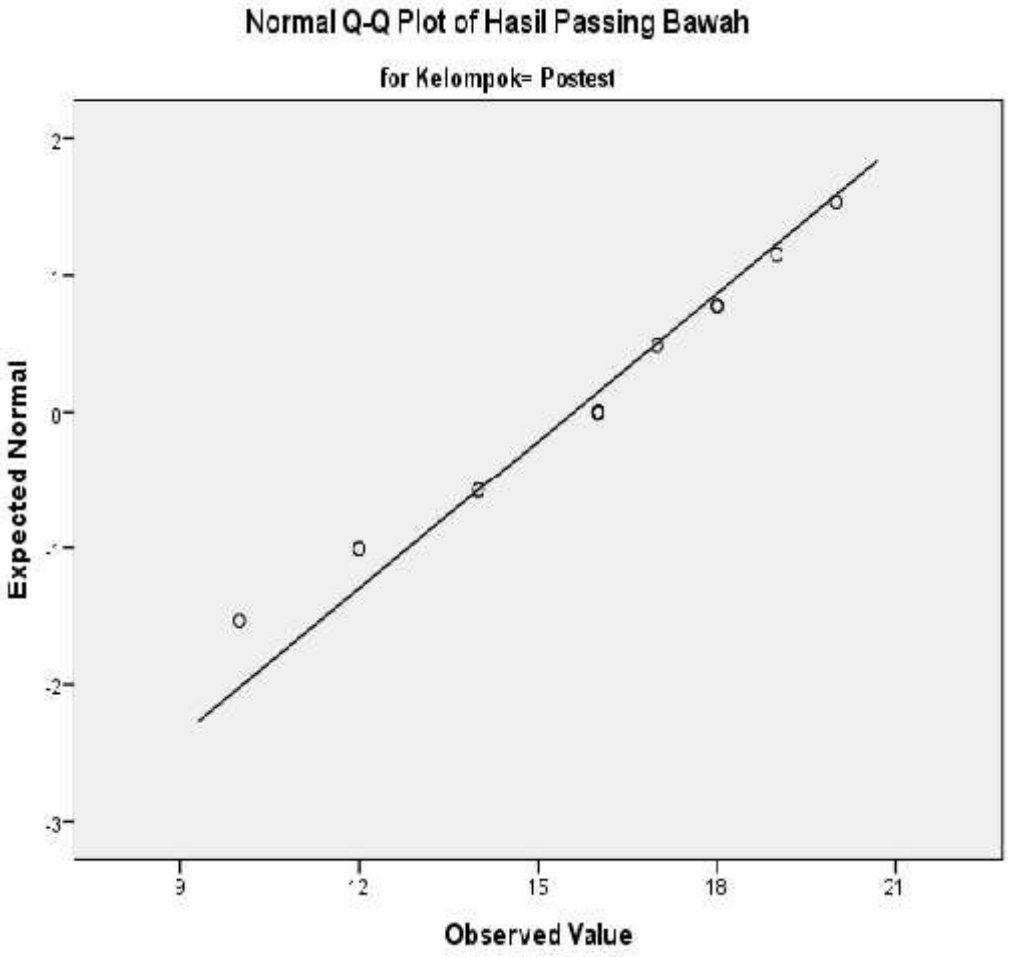
UJI KELOMPOK LATIHAN DI DINDING

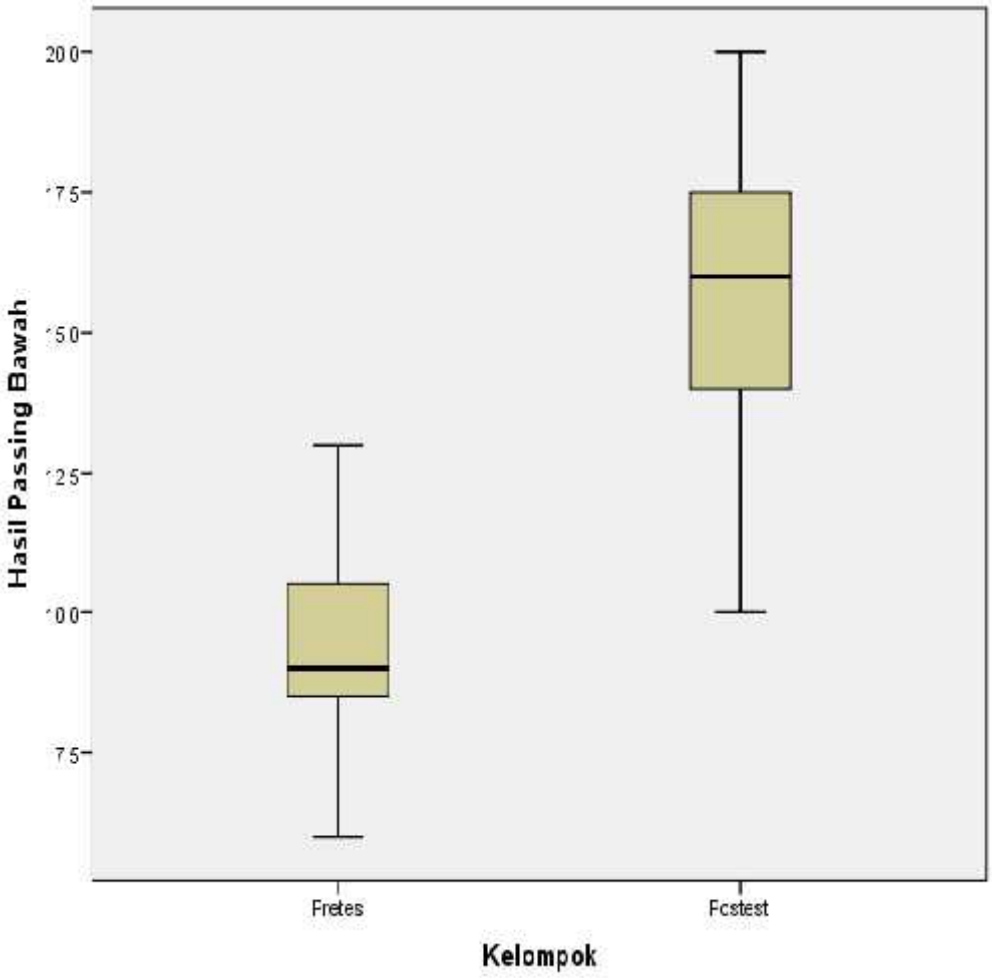
Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Passing Bawah	Pretes	.182	15	.197	.913	15	.150
	Postest	.224	15	.041	.951	15	.547

a. Lilliefors Significance Correction




Normal Q-Q Plot of Hasil Passing Bawah
for Kelompok= Postest
Expected Normal
2
0
-2
-3
9
12
15
18
21
Observed Value



Test of Homogeneity of Variances

Hasil Passing Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.051	1	28	.314

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	9.73	15	2.052	.530
	Postest	15.60	15	2.772	.716

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	15	.357	.192

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	-5.867	2.800	.723	-7.417	-4.316	-8.116	14	.000

LAMP

IRAN 3

Uji KELOMPOK BOLA GANTUNG

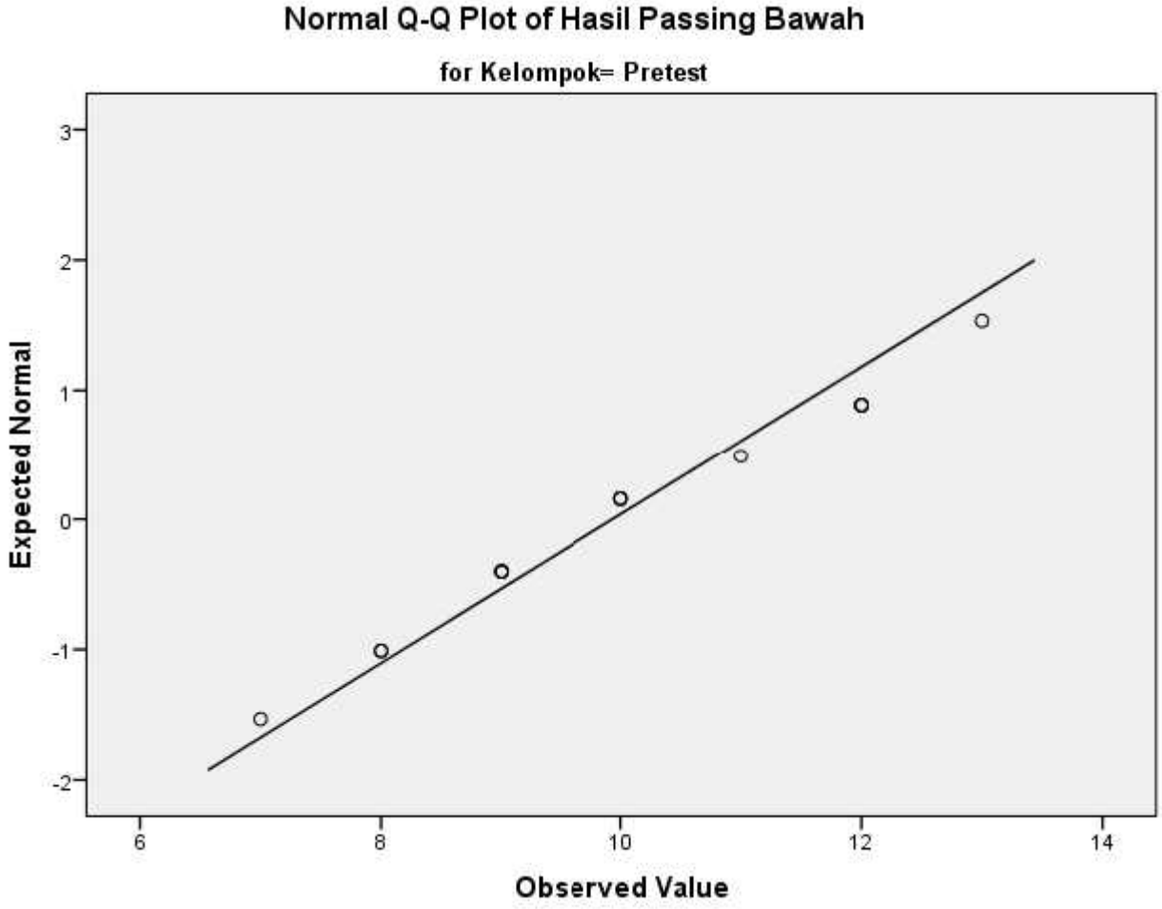
Tests of Normality

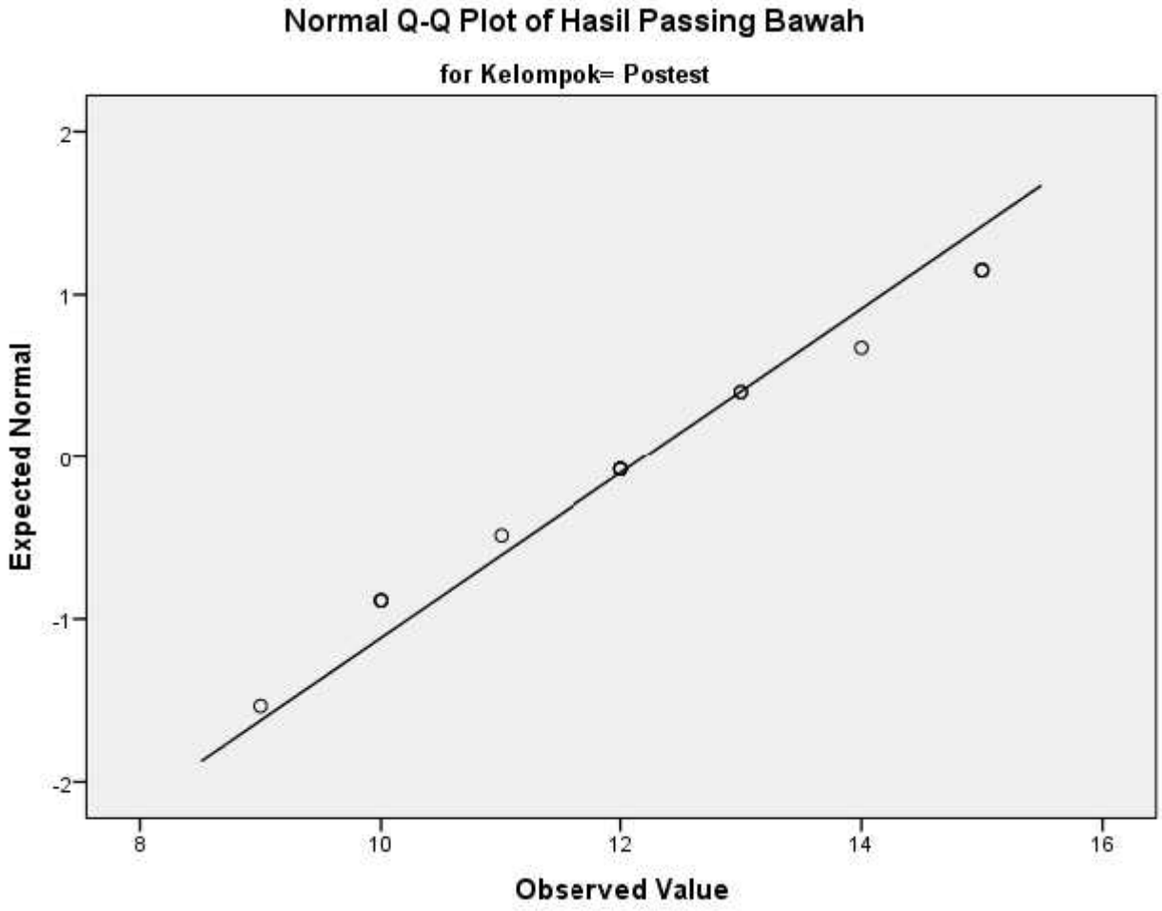
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Passing Bawah	Pretest	.170	15	.200*	.947	15	.475
	Postest	.140	15	.200*	.927	15	.243

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

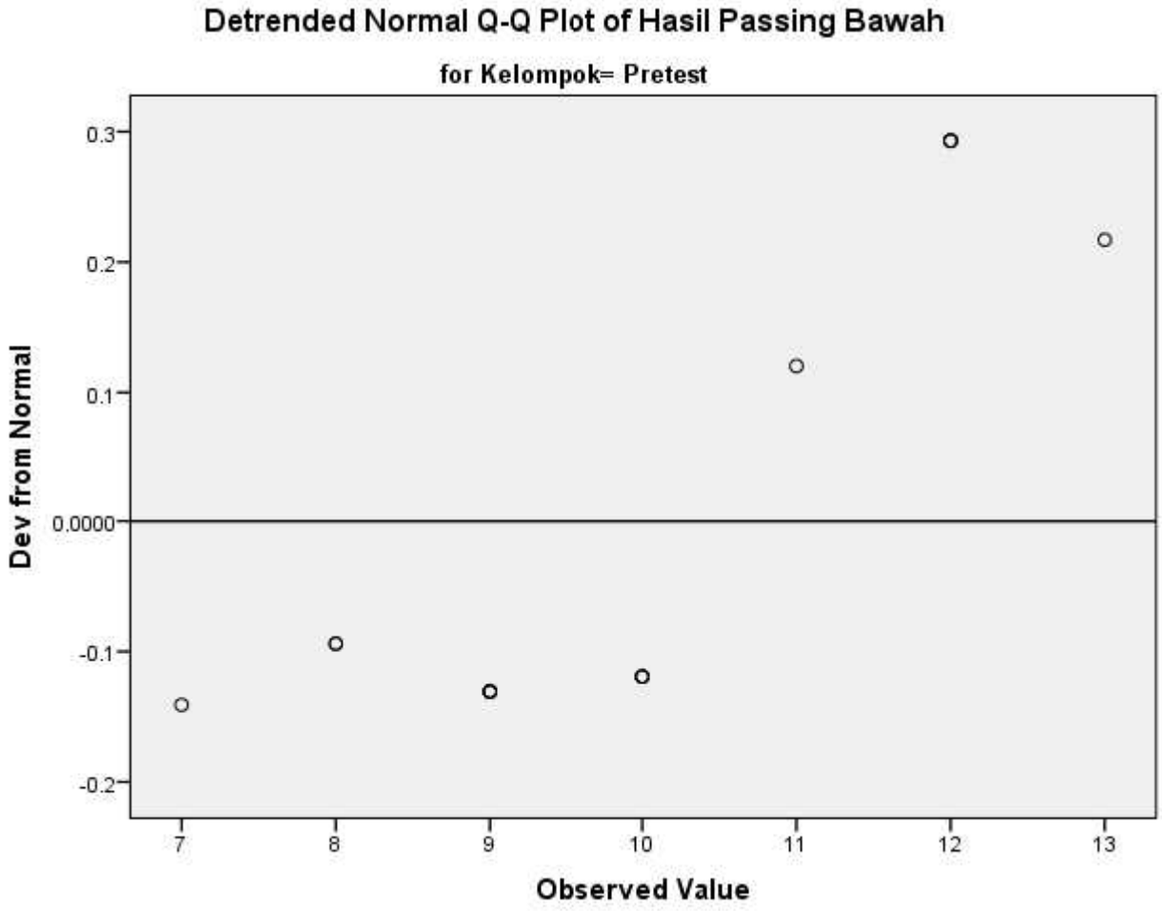
a. Lilliefors Significance Correction

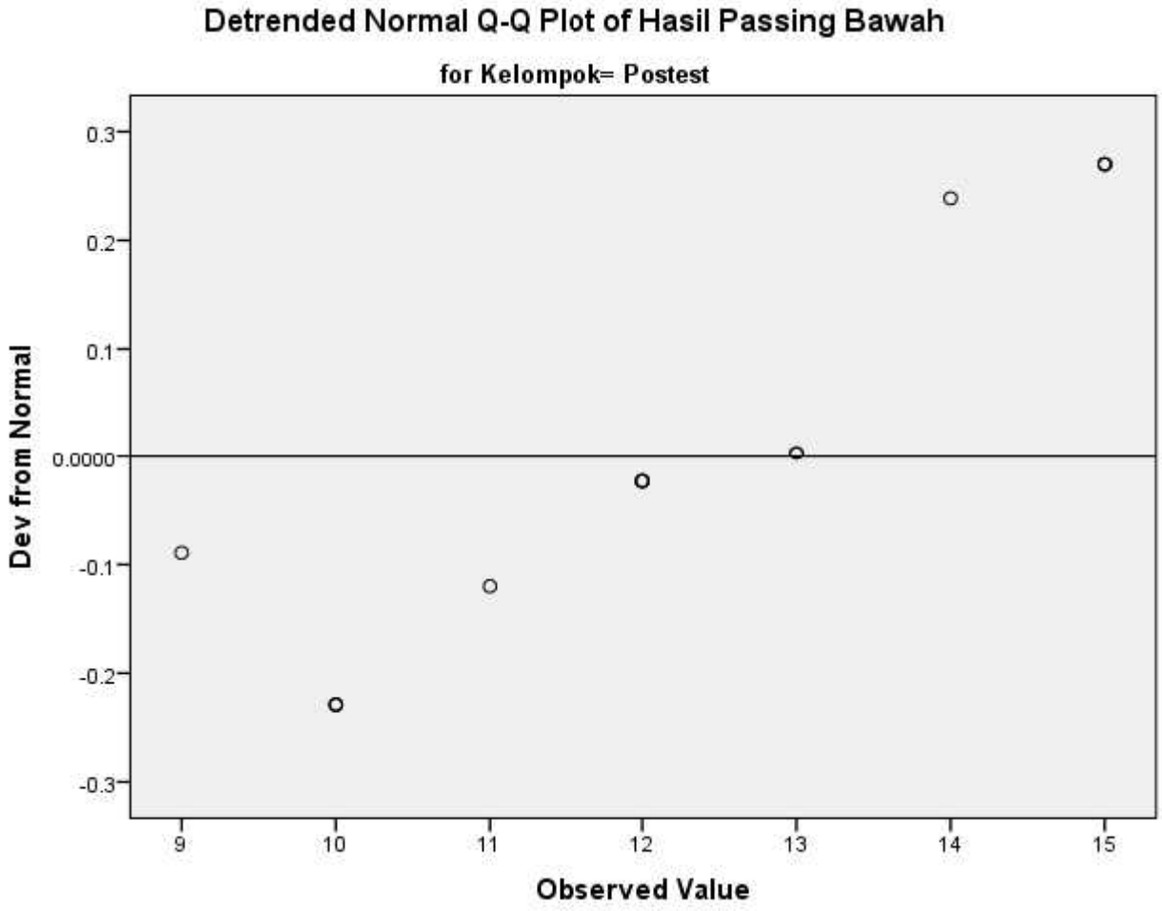
Normal Q-Q Plots


Normal Q-Q Plot of Hasil Passing Bawah
for Kelompok= Pretest
Expected Normal
3
2
1
0
-1
-2
6
8
10
12
14
Observed Value



Detrended Normal Q-Q Plots


Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil Passing Bawah
for Kelompok= Pretest
Dev from Normal
0.3
0.2
0.1
0.0000
-0.1
-0.2
7
8
9
10
11
12
13
Observed Value



Test of Homogeneity of Variances

Hasil Passing Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.196	1	28	.662

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	9.73	15	2.052	.530
	Postest	12.20	15	1.971	.509

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	15	-.127	.652

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	-2.467	3.021	.780	-4.139	-.794	-3.163	14	.007

LAMPIRAN 4

UJI PERBEDAAN DUA KELOMPOK

Case Processing Summary

	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Passing Bawah	Latihan Media Dinding	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Latihan Media Gantung	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Passing Bawah	Latihan Media Dinding	.224	15	.041	.951	15	.547
	Latihan Media Gantung	.140	15	.200*	.927	15	.243

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Passing Bawah

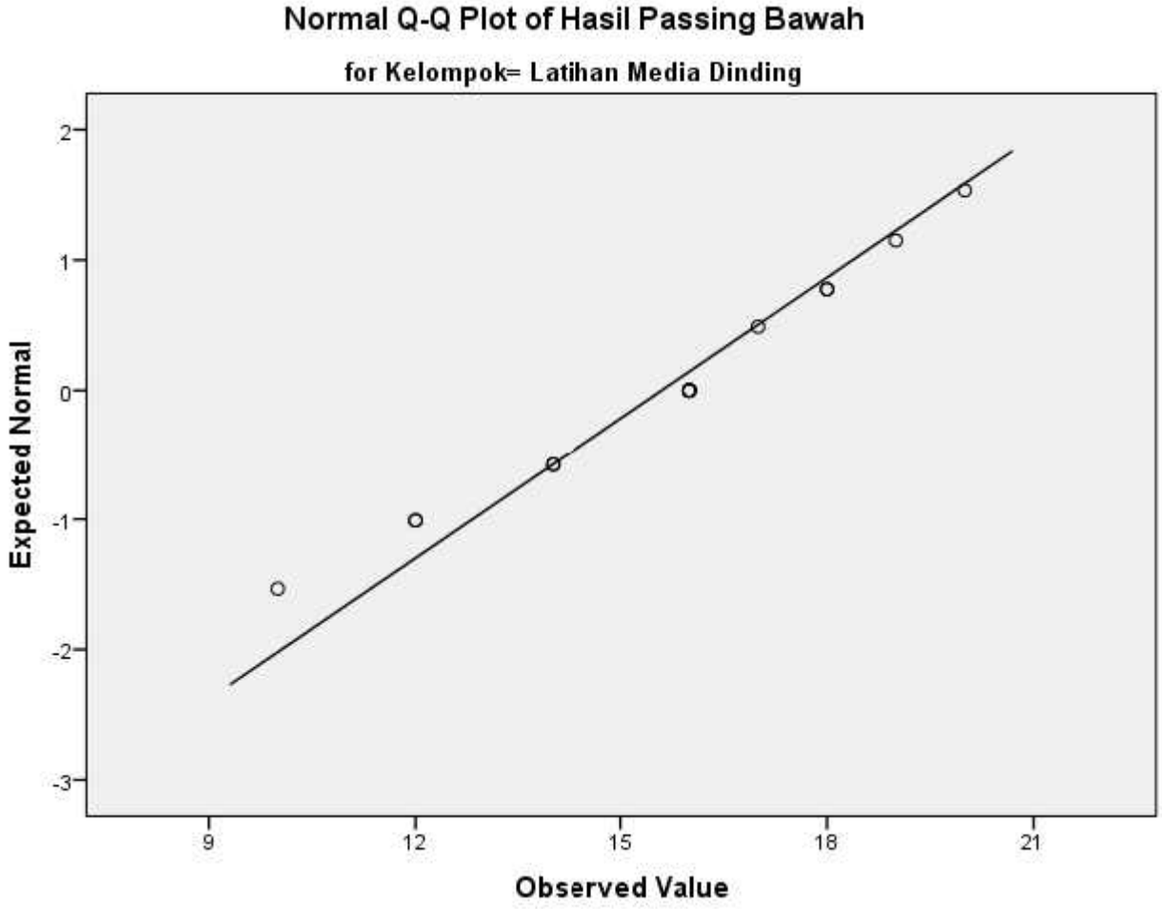
Stem-and-Leaf Plots

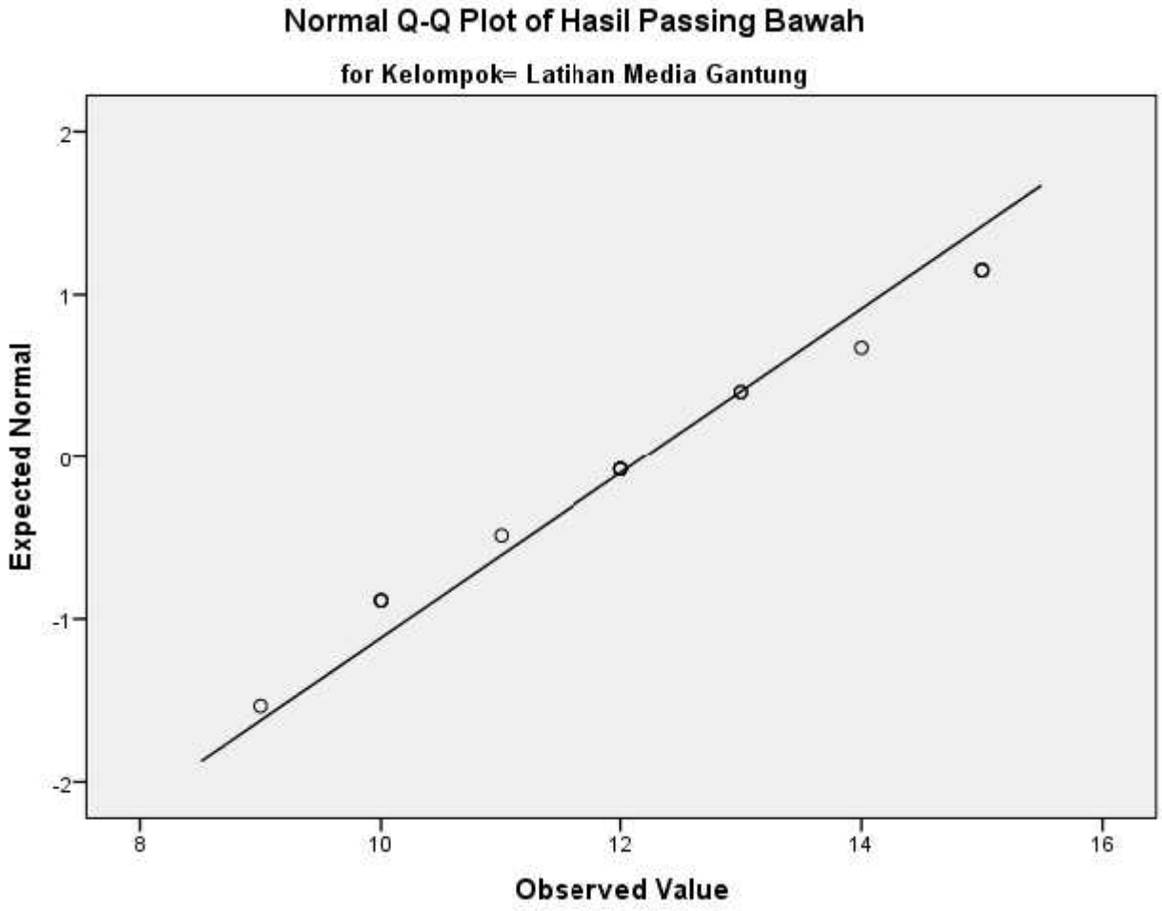
```
Hasil Passing Bawah Stem-and-Leaf Plot for
Kelompok= Latihan Media Dinding

 Frequency    Stem &  Leaf

     5.00        1 .  02244
     9.00        1 .  666667889
     1.00        2 .  0
```

```
 Stem width:        10
 Each leaf:       1 case(s)
```

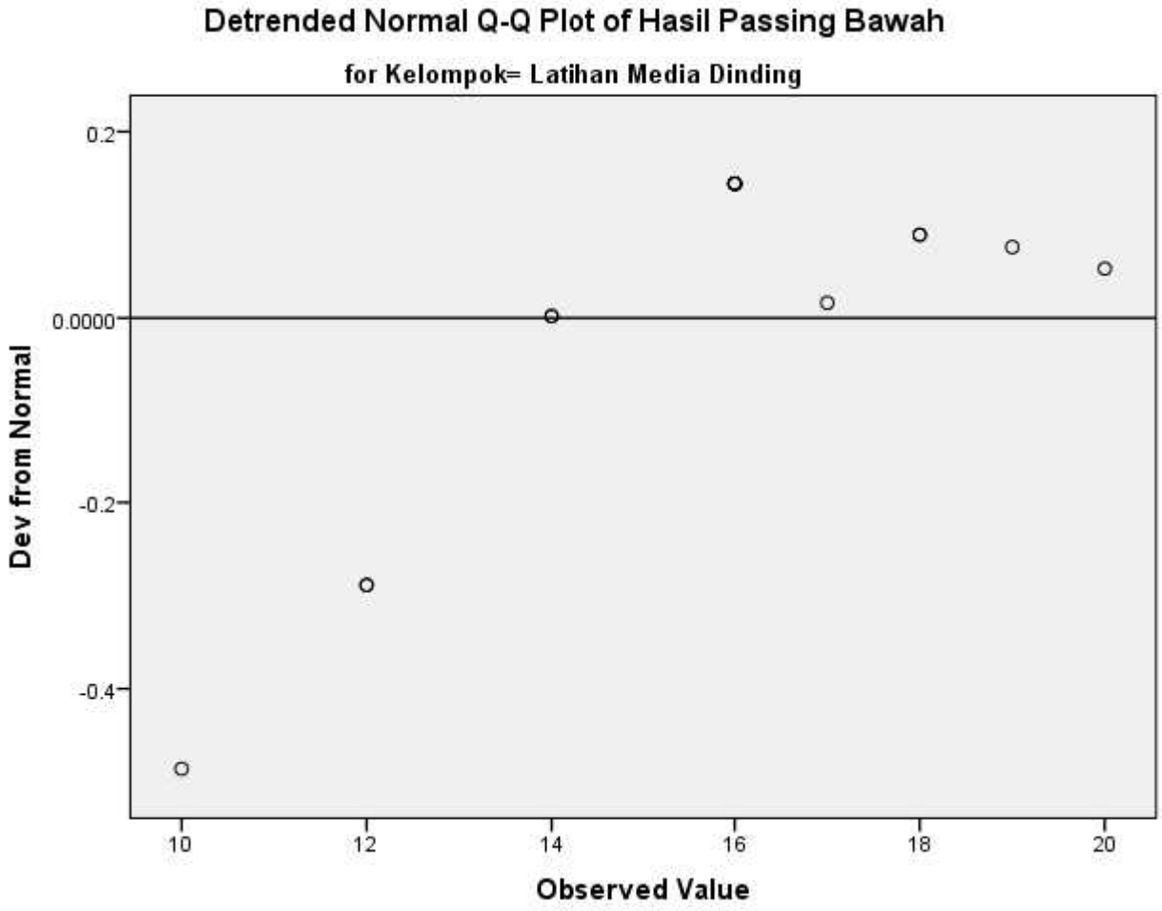
```
Hasil Passing Bawah Stem-and-Leaf Plot for
Kelompok= Latihan Media Gantung

 Frequency    Stem &  Leaf

     1.00        0 .  9
    11.00        1 .  00012222334
     3.00        1 .  555

 Stem width:        10
 Each leaf:       1 case(s)
```

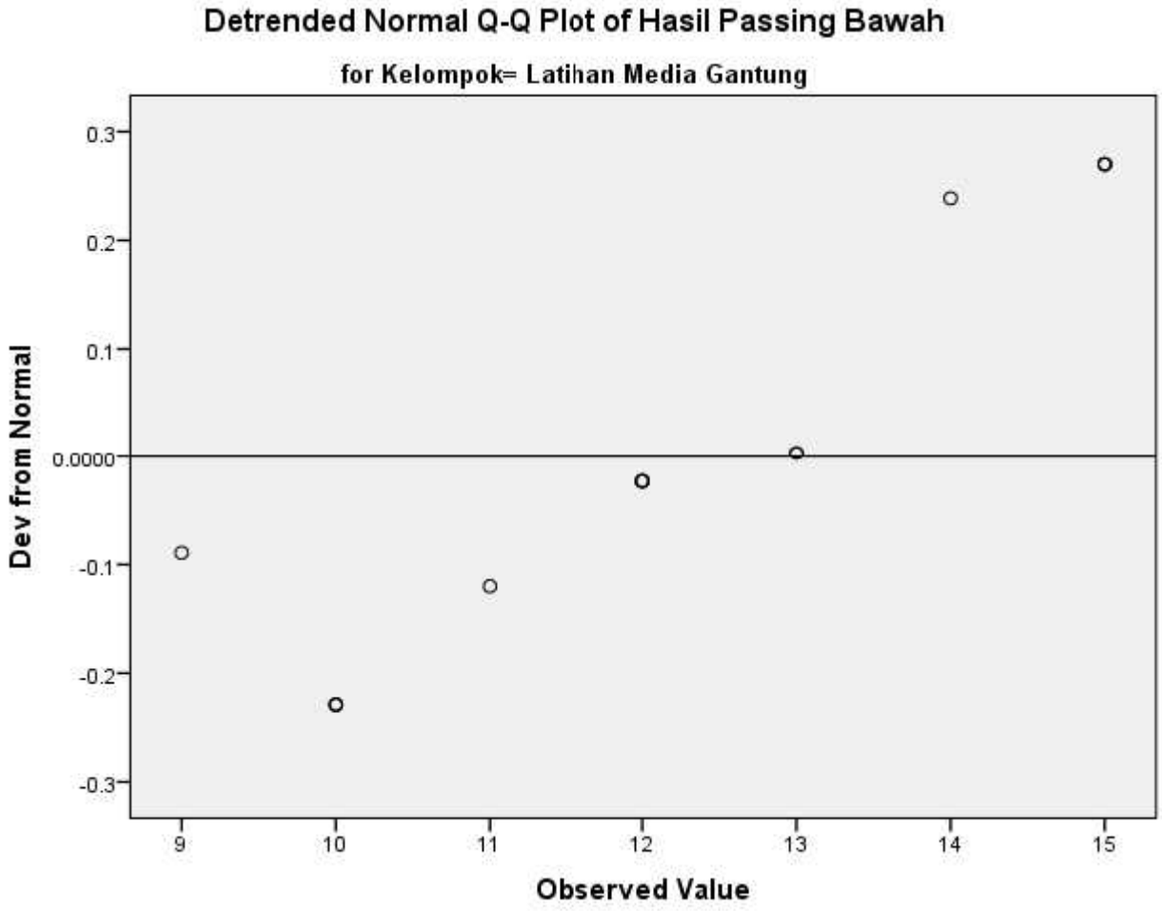
Normal Q-Q Plots

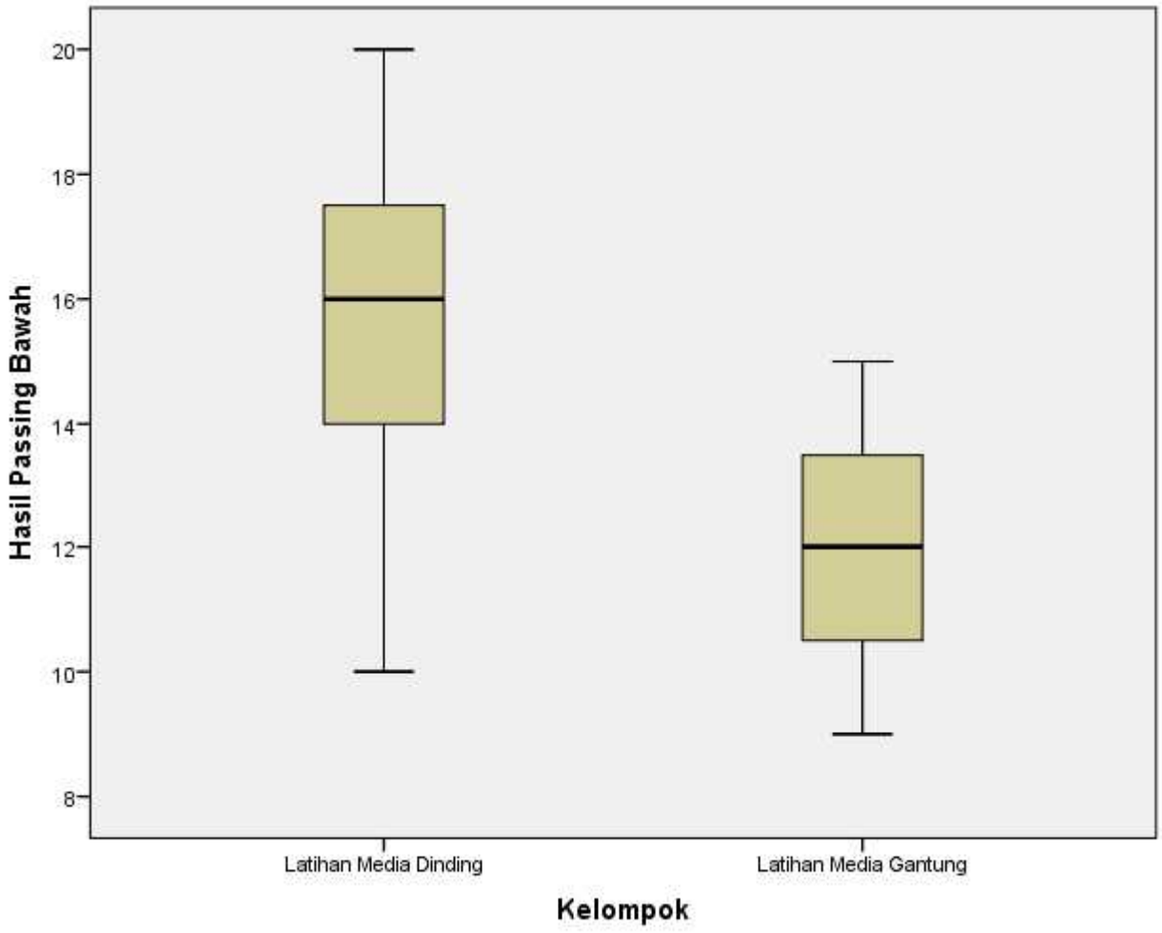

Normal Q-Q Plot of Hasil Passing Bawah
for Kelompok= Latihan Media Dinding
Expected Normal
2
1
0
-1
-2
-3
9
12
15
18
21
Observed Value



Detrended Normal Q-Q Plots


Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil Passing Bawah
for Kelompok= Latihan Media Dinding
Dev from Normal
0.2
0.0000
-0.2
-0.4
10
12
14
16
18
20
Observed Value


Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil Passing Bawah
for Kelompok= Latihan Media Gantung
Dev from Normal
0.3
0.2
0.1
0.0000
-0.1
-0.2
-0.3
9
10
11
12
13
14
15
Observed Value




```
ONEWAY Hasil BY Kelompok
  /STATISTICS HOMOGENEITY
  /MISSING ANALYSIS.


EXAMINE VARIABLES=Hasil BY Kelompok
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF SPREADLEVEL
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
```

```
  /NOTOTAL.
```

Explore

Notes

Output Created		11-JUL-2020 11:51:49
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=Hasil BY Kelompok /PLOT BOXPLOT STEMLEAF SPREADLEVEL /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:01.92

Elapsed Time	00:00:01.87

[DataSet0]

Kelompok

Case Processing Summary

	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Passing Bawah	Latihan Media Dinding	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Latihan Media Gantung	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Passing Bawah	Based on Mean	1.163	1	28	.290
	Based on Median	.656	1	28	.425
	Based on Median and with adjusted df	.656	1	23.561	.426
	Based on trimmed mean	1.032	1	28	.318

Hasil Passing Bawah

Stem-and-Leaf Plots

Hasil Passing Bawah Stem-and-Leaf Plot for
Kelompok= Latihan Media Dinding

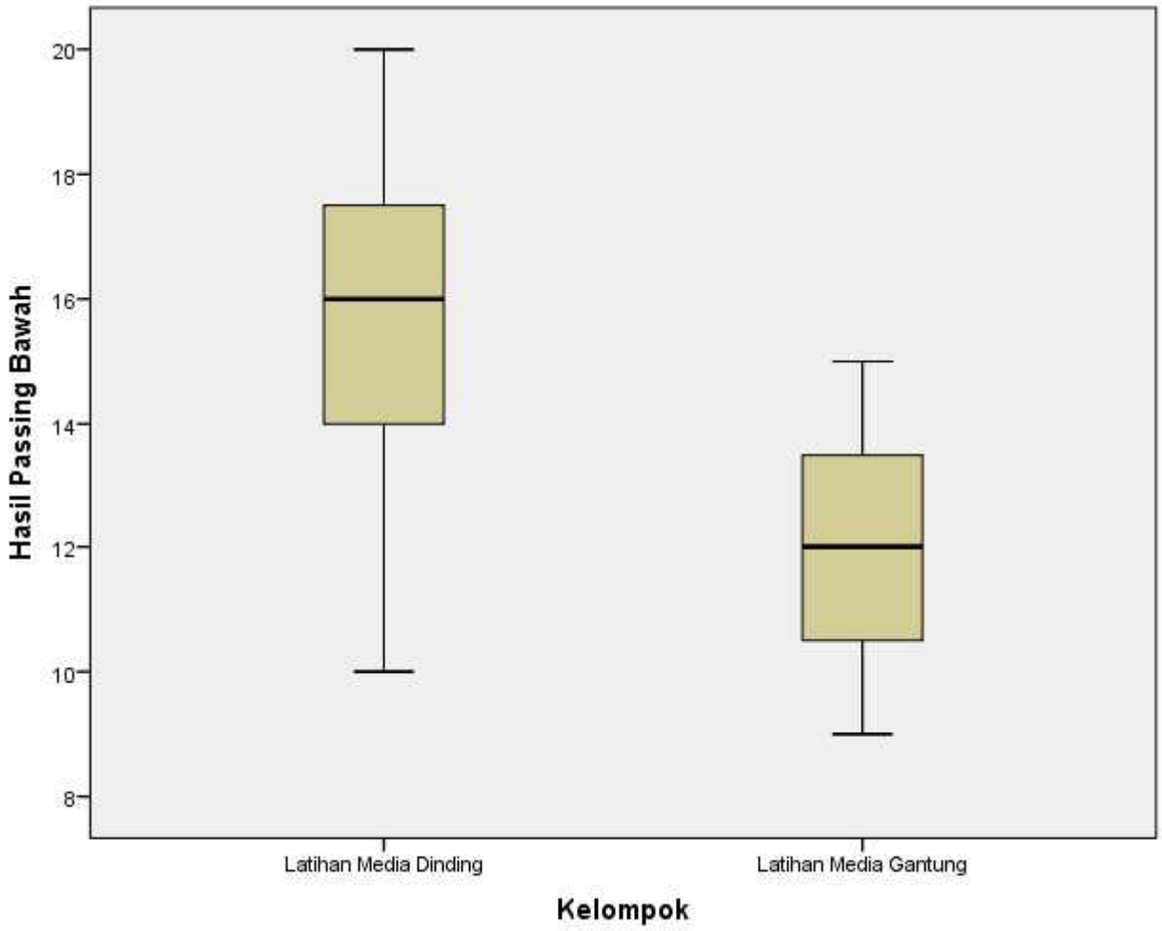
Frequency	Stem &	Leaf
5.00	1 .	02244
9.00	1 .	666667889
1.00	2 .	0

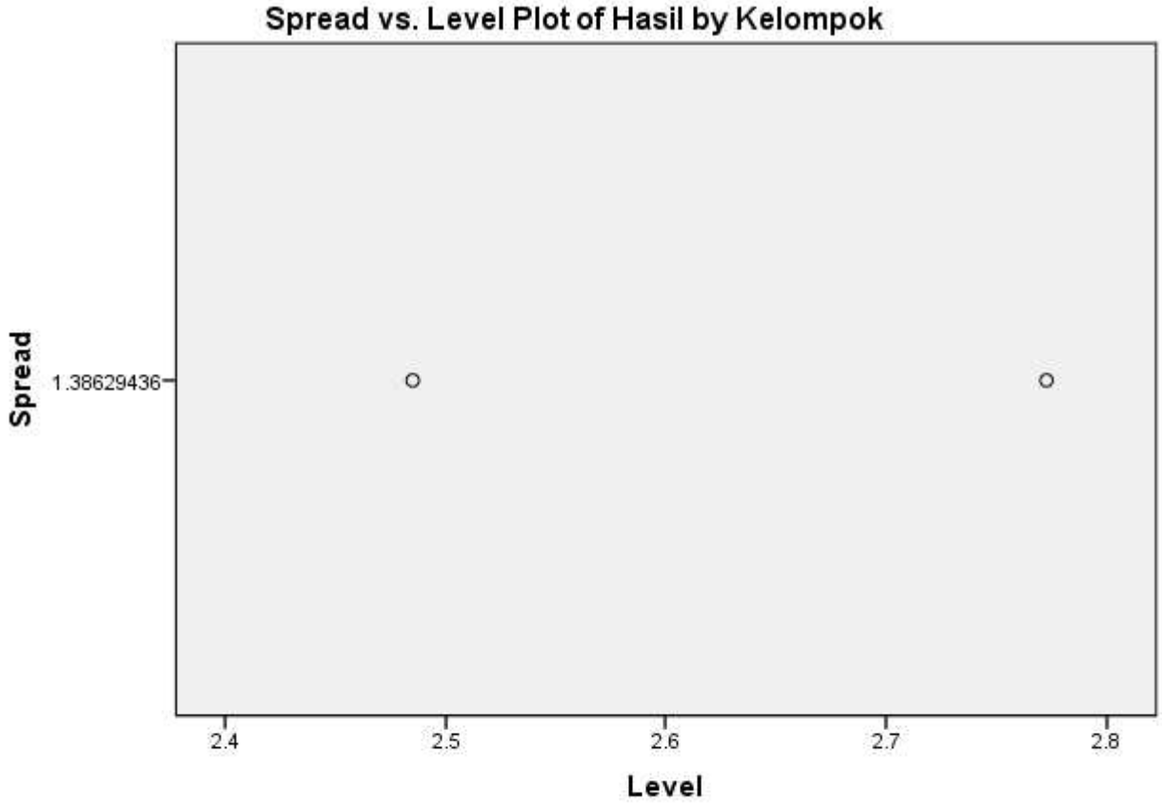
Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)

Hasil Passing Bawah Stem-and-Leaf Plot for
Kelompok= Latihan Media Gantung

Frequency	Stem &	Leaf
1.00	0 .	9
11.00	1 .	00012222334
3.00	1 .	555

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)


Hasil Passing Bawah
20
18
16
14
12
10
8
Latihan Media Dinding
Latihan Media Gantung
Kelompok



* Plot of LN of Spread vs LN of Level

Slope = .000 Power for transformation = 1.000

T-test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Passing Bawah	Latihan Media Dinding	15	15.60	2.772	.716
	Latihan Media Gantung	15	12.20	1.971	.509

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Passing Bawah	Equal variances assumed	1.163	.290	3.871	28	.001	3.400	.878	1.601	5.199
	Equal variances not assumed			3.871	25.274	.001	3.400	.878	1.592	5.208