SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI MTS NEGERI 1 SEMARANG TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Desi Arif Maulana
6301409024

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Desi Arif Maulana. 2016. ”Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS Negeri 1 Semarang Tahun 2016”. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama : Drs. Joko Hartono, M.Pd, Pembimbing Pendamping : Hadi, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : Survei Teknik Dasar dan Ekstrakurikuler Bola Voli

Latar belakang penelitian ini adalah menurunnya prestasi bola voli di MTS Negeri 1 Semarang dari tahun 2013-2016. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang. Metode penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif persentase. Populasi penelitian seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yaitu sejumlah 14 siswa. Variabel penelitian adalah tingkat kemampuan teknik dasar bola voli. Instrumen penelitian diperoleh dari tes servis atas, tes servis bawah, tes passing *atas,tes passing bawah dan tes smash*

Hasil Penelitian : 1) Servis bawah terbaik 71,42% dengan kategori baik 2) Servis atas terbaik 50% dengan kategori sedang 3) Passing bawah terbaik 42,85% dengan kategori baik 4) Passing atas terbaik 42,85% dengan kategori sedang 5) Smash terbaik 57,14% dengan kategori sedang. Kesimpulan penelitian secara keseluruhan tingkat kemampuan teknik dasar bola voli dalam kategori sedang

Saran Penelitian : 1) Sebaiknya pelatih fokus dalam memberikan latihan teknik dasar servis atas karena masih memiliki potensi untuk ditingkatkan 2) Dalam latihan smash sebaiknya pelatih merendahkan ukuran net dari ukuran sebenarnya agar siswa mampu menguasai gerakan dasar melakukan smash secara benar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini, Saya :

Nama	: Desi Arif Maulana
NIM	: 6301409024
Jurusan/Prodi	: PKLO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga)
Fakultas	: FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan)
Judul Skripsi	: Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli di MTS Negeri 1 Semarang Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Agustus 2016

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
6000

Desi Arif Maulana

NIM. 6301409024

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,
Pembimbing I,

Drs. Joko Hartono, M.Pd.
NIP. 195611111984031001

Menyetujui
Pembimbing II

Hadi, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197903112006041001

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO

Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Nama : Desi Arif Maulana

NIM : 6301409024

Judul : Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli di MTS Negeri 1 Semarang Tahun 2016

Pada hari : Selasa,

Tanggal : 16 Agustus 2016

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196108201984032001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.
NIP 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Dr. Nasuka, M.Kes (Ketua)
   NIP. 195909161985111001

2. Drs. Joko Hartono, M.Pd (Anggota)
   NIP. 195611111984031001

3. Hadi, S.Pd, M.Pd (Anggota)
   NIP. 197903112006041001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. *"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri".* (Q.S. Ar-Ra'd : 11)
2. "Janganlah takut pada masa depan, jangan pula menangis untuk masa lalu". (Percy Bysshe Shelley)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala karunianya, sebuah karya kecilku ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku Bapak Samhudi dan Ibu Sri Supadmi yang selalu memberikan motivasi, doa dan kasih sayang yang sangat tulus
2. Adikku Rifki Dwi Novianto dan Malinda Tiara Putri yang selalu memberikan semangat
3. Nilla Rosita yang selalu memberikan semangat
4. Teman - teman seperjuangan PKLO 2009
5. Almamaterku, UNNES

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penlis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli di MTS Negeri 1 Semarang Tahun 2016". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis lebih banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Pembimbing I, Bapak Drs. Joko Hartono, M.Pd yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Bapak Hadi S.Pd, M.Pd yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

7. Bapak Drs. H. Mudhofir, MM selaku kepala madrasah MTS Negeri 1 Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Ibu Ika Syamsiningsih, S. Pd selaku pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri di MTS Negeri 1 Semarang yang telah berkenan mengijinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri di MTS Negeri 1 Semarang yang telah berkenan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik do'a serta materi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
HALAMAN PERNYATAAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
HALAMAN PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 6

BAB II LANDASAN TEORI 7

2.1 Landasan Teori 7
2.1.1 Tinjauan Tentang Bola Voli 7
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli 8
2.1.2.1 Passing 9
2.1.2.2 Servis 14
2.1.2.3 Smash 16
2.1.2.4 Block 19
2.1.3 Kegiatan Ekstrakurikuler 20

BAB III METODE PENELITIAN 25

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 25
3.2 Variabel Penelitian 26
3.3 Populasi, Sampel dan Penarikan Sampel 26
3.3.1 Populasi 26
3.3.2 Sampel 26
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel 27
3.4 Prosedur Penelitian 27
3.5 Instrumen Penelitian 28
3.6 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 35
3.7 Metode Analisa Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39

4.1 Hasil Penelitian 39
4.1.1 Servis Bawah 39
4.1.2 Servis Atas 40
4.1.3 Passing Bawah 41
4.1.4 Passing Atas 42
4.1.5 Smash..... 43
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 44
4.2.1 Servis 44
4.2.2 Smash 46
4.2.3 Passing 47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... 49

5.1 Simpulan 49
5.2 Saran..... 50

DAFTAR PUSTAKA..... 51

LAMPIRAN..... 52

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Norma Penilaian Face Wall Volley Test Dari AAHPER 1969 31

3.2 Norma Penilaian Passing Bawah Dari Brumbach 33

3.3 Penentuan Kategori Passing 38

3.4 Penentuan Kategori Servis dan Smash..... 38

4.1 Hasil Analisa Servis Bawah..... 39

4.2 Hasil Analisa Servis Atas..... 40

4.3 Hasil Analisa Passing Bawah..... 41

4.4 Hasil Analisa Passing Atas 42

4.5 Hasil Analisa Smash 43

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Sikap Saat Perkenaan Bola Pass Bawah..... 10

2.2 Saat Perkenaan Bola Pass Atas..... 12

2.3 Sikap Saat Perkenaan Bola Pada Servis Bawah……..... 14

2.4 Sikap Keseluruhan Pada Teknis Servis Atas..... 16

2.5 Sikap Saat Smash Secara Keseluruhan..... 17

2.6 Sikap Saat Blocking..... 20

3.1 Lapangan Untuk Tes Servis..... 29

3.2 Sasaran Passing Atas..... 32

3.3 Sasaran Passing Bawah..... 34

3.4 Instrumen Tes Ketepatan Smash..... 35

4.1 Diagram Batang Hasil Servis Bawah..... 40

4.2 Diagram Batang Hasil Servis Atas..... 41

4.3 Diagram Batang Hasil Passing Bawah..... 42

4.4 Diagram Batang Hasil Passing Atas..... 43

4.5 Diagram Batang Hasil Smash..... 44

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Pembimbing 53
2. SK Pembimbing…… 54
3. Surat Ijin Penelitian 55
4. Surat Balasan Penelitian 56
5. Nama Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli 57
6. Analisa Hasil Tes Passing Bawah 58
7. Analisa Hasil Tes Pasing Atas 59
8. Analisa Hasil Tes Servis Bawah 60
9. Analisa Hasil Tes Servis Atas 61
10. Analisa Hasil Tes Smash 62
11. Foto Dokumentasi Penelitian 63

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007: 14).

Apabila bermain bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Sarumpaet (1991: 133) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya regu dalam pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik

teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*.

Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih *smash* saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar *passing* sampai teknik yang paling sulit yaitu *blocking*. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bola voli di daerah. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal.

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Semarang adalah salah satu lembaga pendidikan negeri di Kota Semarang yang beralamatkan di jalan Fatmawati Raya Ketileng. MTS Negeri 1 Semarang termasuk salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan beregu yang mampu mengembangkan bentuk kerjasama dan komunikasi sehingga kental dengan nuansa sosial. Siswa di MTS Negeri 1 Semarang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah siswa kelas VII dan VIII yang benar-benar berminat latihan bola voli. Siswa kelas IX pun berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, tetapi sebagian siswa kelas IX lebih memilih fokus untuk menghadapi ujian.

Adapun hasil even kejuaran bola voli Putri yang pernah diikuti oleh MTS Negeri 1 Semarang dalam pertandingan antar pelajar di Semarang adalah sebagai Juara III dalam kejuaraan Bola Voli MAN 1 Semarang Tingkat SMP/MTS Se Karesidenan Semarang pada Tahun 2013. Kemudian dari Tahun 2013 hingga tahun 2016 MTS Negeri 1 Semarang belum lagi meraih kejuaraan lomba dalam bidang olahraga bola voli.

Dari data tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di MTS Negeri 1 Semarang disebabkan oleh menurunnya prestasi yang diperoleh tim bola voli putri MTS Negeri 1 Semarang dalam pertandingan antar pelajar di Semarang dengan judul **"SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI MTS NEGERI 1 SEMARANG TAHUN 2016".**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas penulis mengangkat permasalahan yang perlu diteliti adalah tingkat kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli. Meliputi servis, passing dan smash. Untuk teknik dasar blocking belum digunakan oleh peneliti mengingat objek yang akan diteliti masih tergolong pemula. Untuk menguasai teknik dasar bermain bola voli yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemauan yang besar untuk menguasai teknik dasar bermain bola voli. Karena teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor penting dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Usaha untuk mencapai prestasi, khususnya olahraga bola voli, perlu latihan teknik dasar yang tepat bagi pemula khususnya siswa, untuk menguasai teknik dasar yang sempurna.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada variabel survei kemampuan teknik dasar bola voli pada peserta ektrakurikuler bola voli di MTS Negeri1 Semarang tahun 2016. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Survei

Survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan (Suharsimi Arikunto, 2010: 153).

2. Tingkat Kemampuan

Tingkat adalah pangkat, derajat, taraf, sedangkan kemampuan adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (W.J.S. Poerwodarminto, 1976)

3. Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Menurut Sukintaka dkk. (1979: 28), “Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli.” Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu dalam memainkannya, sehingga kemampuan teknik dasar dan kerjasama dalam beregu sangatlah penting (Suharno H.P,1984:27).

4. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan progam sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah (Wahjosumidjo, 2002: 215).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas permasalahan yang perlu diteliti meliputi :

1) Bagaimanakah tingkat kemampuan servis dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016?
2) Bagaimanakah tingkat kemampuan passing dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016?
3) Bagaimanakah tingkat kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016?
4) Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik dasar permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1) Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar servis pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016.
2) Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *passing* pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016.
3) Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *smash* pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016.
4) Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1) Bagi peneliti, untuk mengembangkan ilmu khususnya berkaitan dengan kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang telah didapatkan dari perkuliahan.
2) Bagi siswa, dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan siswa akan lebih giat berlatih dan berusaha menjadi lebih optimal dalam tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola voli.
3) Bagi guru, sebagai bahan pertimbangan guru olahraga dalam membina para siswa khususnya pada prestasi belajar bola voli.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Tinjauan Tentang Bola Voli

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat popular di indonesia. Ini bisa di lihat dari memasyarakatnya olahraga bola voli yang dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, orang tua bahkan wanita juga melakukannya, sehingga tidak heran jika olahraga bola voli termasuk olahraga yang digemari rakyat.

Ada 4 tujuan manusia melakukan olahraga. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk tujuan rekreasi yakni mereka berolahraga untuk mengisi waktu luang dilakukan dengan penuh gembira. Kedua adalah mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan untuk mencapai sasaran pendidikan. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Hal ini dikerjakan secara formal baik progam sarana maupun fasilitas di bawah bimbingan tenaga profesional. Keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu (M.Sajoto, 1995:2).

Dalam usaha untuk mencapai suatu keberhasilan di dalam mencapai prestasi yang optimal ada beberapa faktor yang menentukan antara lain :

1) Kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani.
2) Kemampuan teknik dan keterampilan yang dimilikinya.
3) Masalah-masalah lingkungan.

4) Pengembangan mental.

5) Kematangan.

Kemampuan teknik dan keterampilan yang dimiliki merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam permainan bola voli. Teknik adalah suatu proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno H.P,1981:35).

Agar kecakapan bermain bola voli dapat ditingkatkan maka teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih duhulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, mental dan taktik (Suharno H.P, 1981:35).

2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli

Dalam permainan bola voli, ada beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai mengingat pentingnya teknik dasar permainan bola voli hal ini menyangkut hal-hal sebagai berikut :

1. Pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
2. Karena terpisahnya tempat antara regu yang satu ke regu yang lainya, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.

3. Banyaknya unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain, membawa bola, mendorong bola, mengangkat bola, dan pukulan rangkap.
4. Permainan bola voli adalah permainan yang cepat, artinya untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbul kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
5. Penguasaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar yang tinggi dalam bola voli cukup sempurna.

Dengan melihat kemungkinan-kemungkinan seperti tersebut maka perlulah kiranya pemain bola voli secara perorangan meningkatkan penguasaan teknik- teknik dasar permainan bola voli secara sempurna (Suharno H.P, 1981: 35).

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu :

2.1.2.1 Teknik Dasar *Passing*

1) *Passing* bawah

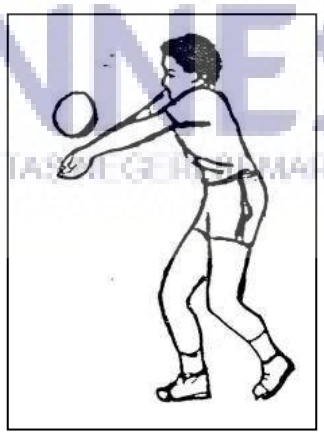
Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 189) mengatakan, *Pass* (*passing*) bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring.

Menurut Sugiarto (2009: 21), “Hal yang perlu kamu perhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur pisisi, memukul bola dan mengarahkan bola ke arah sasaran”.

Nuril Ahmadi (2007: 23) mengatakan bahwa kegunaan *passing* bawah antara lain :

1. Untuk menerima bola servis.
2. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*.
3. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan *net*.
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan.
5. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Sukintaka dkk. (1979: 31) mengatakan, Teknik *pass* bawah itu sikap permulaan : ambil posisi sikap siap normal. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta, tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.



Gambar 2.1 Sikap Saat Perkenaan Bola *Pass* Bawah
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 32)

Kesalahan yang terjadi pada saat melakukan passing bawah menurut Barbara

L.Viera, (2004:21) adalah :

1. Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola, lanjutan lengan berada di atas bahu.
2. Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang buka lutut, sehingga bola yang dioper terlalu rendah dan terlalu kencang.
3. Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak kemuka.
4. Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan bola salah.
5. Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Perbaikan pada saat melakukan passing bawah :

1. Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya. Coba untuk hentikan gerakan lengan saat gerakan mendorong bola.
2. Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada di bawah bola, sentuh lantai dengan tangan agar dapat bertahan pada posisi rendah.
3. Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk kedepan.
4. Tetapkan satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar.
5. Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jatuh dari dada.

2) *Passing* atas

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 190), "*Pass* atau *passing* atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper

bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring."

Menurut Sukintaka dkk. (1979: 29) mengatakan, Teknik *pass* atas itu sikap permulaan: pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bola voli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang yang labil.

Gambar 2.2 Sikap Saat Perkenaan Bola *Pass* Atas
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 31)

Nuril Ahmadi (2007: 26) mengatakan bahwa variasi teknik memainkan bola *passing* atas antara lain :

1. *Passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala.
2. *Passing* atas ke arah samping pemain.
3. *Passing* atas sambil meloncat ke atas.
4. *Passing* sambil menjatuhkan diri ke samping.
5. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Kesalahan yang terjadi pada saat melakukan passing atas menurut Barbara L.Viera, (2004:55) adalah :

1. Siswa mengumpan bola terlalu rendah jadi bola tidak sampai sasaran.
2. Bola bergerak ke atas, bukan meninggi kedepan.
3. Bola menyentuh telapak tangan dan “tertahan”.
4. Siswa mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola ke arah sasaran.
5. Bola berputar terlalu keras.

Perbaikan pada saat melakukan passing atas :

1. Harus menempatkan bola sedemikian rupa sehingga dapat mencapai sasaran, pastikan meluruskan tangan dan kaki untuk memberikan tenaga tambahan.
2. Meluruskan kaki dan memindahkan berat ke depan ke arah sasaran.
3. Buka jemari dengan menyelubungi bola, dan terima bola hanya dengan 2 jari-jari teratas dari jemari dan ibu jari.
4. Posisi bahu harus sejajar menghadap ke sasaran, kekuatan tenaga yang sama harus dikeluarkan dari kedua tangan saat mendorong bola.
5. Harus mendorong bola seketika itu juga, jangan memutarkan bola dengan kedua tangan anda.

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

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 87), "*Passing* adalah suatu usaha dari seseorang pemain bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri."

2.1.2.2 Teknik dasar servis

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), "Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan." Pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan (H. Nazar, 1982: 13).

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 187), "Servis atau sajian adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan."

Sukintaka dkk. (1979: 37) mengatakan, Teknik servis tangan bawah itu sikap permulaan: mula-mula berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak lebih ke depan daripada kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal). Pegang bola dengan tangan kiri. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.

Gambar 2.3 Sikap Saat Perkenaan Bola pada Servis Bawah
Sumber: Sukintaka dkk (1979: 38)

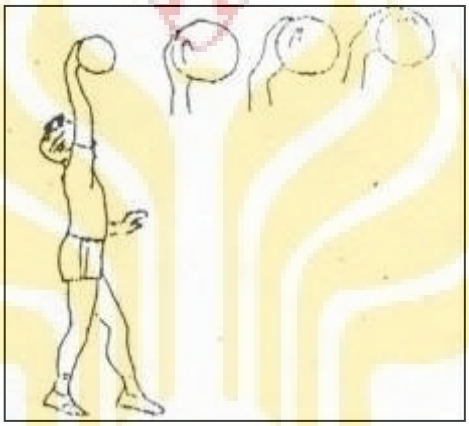
Kesalahan dalam melakukan servis bawah menurut Barbara L.Viera, (2004 : 34) adalah :

1) Bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan bola tidak dapat menyeberang net.
2) Bola tidak cukup bertenaga untuk menyeberang net
3) Berat badan bertumpu di kaki belakang, bola melambung tinggi.

Perbaikan yang dapat dilakukan :

1) Pegang bola setinggi pinggang / lebih rendah. Pukul bola tepat pada bagian tengah belakang dan ayunkan lengan ke depan ke arah net. Pindahkan berat badan ke kaki depan.
2) Jangan mengayunkan tangan yang memegang bola. Pukulan harus dilakukan dengan tumit telapak tangan yang terbuka.
3) Melangkahlah ke depan dengan kaki depan pada saat memukul bola. Kepala dan bahu harus berada di depan sejajar dengan lutut.

Sukintaka dkk. (1979: 38) mengatakan, Teknik servis atas itu sikap Permulaan: ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan daripada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk. Tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih setengah meter diatas kepala. Tangan kanan segera ditarik kebelakang atas kepala, dengan telapak tangan kanan menghadap ke depan.



Gambar 2.4 Sikap Keseluruhan pada Teknis Servis Atas
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 31)

A. Sarumpaet dkk. (1992: 95) mengatakan, Pukulan servis adalah pukulan yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan. Apabila pukulan servis tidak dapat dikembalikan oleh lawan, maka regu servis akan mendapat satu nilai kemenangan. Oleh sebab itu regu servis (*server*) selalu berusaha agar servisnya sulit atau tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa servis adalah pukulan bola pertama kali untuk memulai permainan. Bola dipukul di belakang garis lapangan sebagai tanda permainan dimulai.

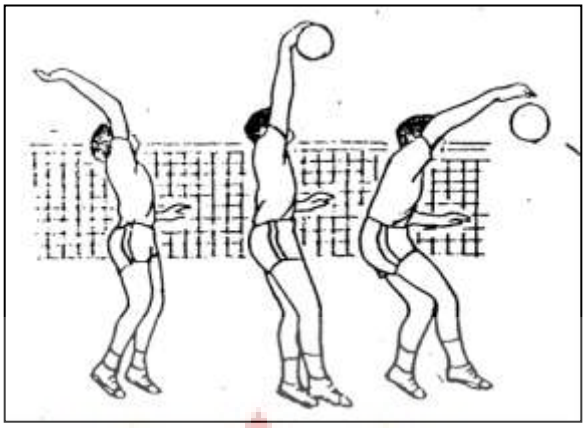
2.1.2.3 Teknik *smash*

Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan. *Smash* atau pukulan keras disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya (Nuril Ahmadi, 2007: 31).

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 191) mengatakan, Yang dimaksud dengan *smash* ialah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan. Dan apabila *smash* tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, selain sulit dapat diterima oleh lawan, juga akan dapat mematikan.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 99), "*Smash* atau *hard spike* ialah pukulan serangan yang keras." Agar dapat melakukan *smash*, tangan dan bola harus berada di sebelah atas jaring (*net*), sehingga jalan bola dapat ditujukan curam ke bawah.

Sukintaka dkk. (1979: 34) mengatakan, Teknik *smash* itu sikap permulaan: dapat dimasukan di sini saat-saat pengambilan awalan sampai dengan saat tolakan ke atas. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jarring (3 sampai 4 meter). Pada saat akan mengadakan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat.



Gambar 2.5 Sikap Saat *Smash* Secara Keseluruhan
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 36)

Kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam melakukan smash menurut Barbara L. Viera, (2004 : 78).

1. Bola menyangkut di net ketika melakukan tip, bola pelan dan bola keras.
2. Ketika melakukan smash menghentikan pendekatan dan menanti bola.
3. Menyentuh net ketika melakukan smash.
4. Setelah melakukan smash bola bergerak melewati garis belakang.
5. Lompatan kurang tinggi, ketika melakukan smash.

Perbaikan dalam melakukan smash sehingga dapat melakukan smash dengan baik, menurut Barbara L. Viera, (2004 :78).

1. Pukul bola tepat berada di depan bahu pemukul, semakin jauh jarak bola dari depan maka bola akan berada semakin rendah di depan ketika hendak memukul, sehingga kemungkinan bola menyangkut di net semakin besar.
2. Jangan mulai mendekati bola sebelum pada setengah jarak antara pemukul dengan pengumpan.
3. Bola umpan harus paling tidak berjarak 1 kaki dari net, kemudian tumpuan

harus bertumpu pada tumit untuk mengubah gerakan horizontal menjadi gerakan vertikal.

4. Memukul bola tepat di depan bahu pemukul, tekuk jemari dan tangan melewati bagian atas bola.
5. Bertumpu pada tumit untuk untuk mengubah gerakan horizontal menjadi gerakan vertikal, kedua lengan harus mengayun sepenuh tenaga ke depan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan *smash* adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan lawan sehingga sulit dikembalikan.

2.1.2.4 Teknik *block/*bendungan

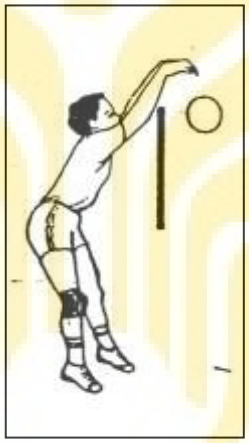
Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 193) mengatakan, Membendung adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring, dengan mepergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain atau oleh dua atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 102), "Blocking adalah suatu cara bertahan yang sangat ampuh terhadap *smash* (*hard spike*)." *Blocking* dilakukan dengan loncatan setinggi mungkin dekat jaring dalam usaha menahan atau membendung bola yang di*smash* oleh pihak lawan/penyerang.

Nuril Ahmadi (2007: 30) mengatakan, *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola smash yang akan di*block*,

dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian loncatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

Sukintaka dkk. (1979: 34) mengatakan, Teknik *block* itu sikap permulaan: berdiri dengan kaki sejajar badan menghadap pada jaring. Kedua tangan berada di depan dada. Untuk awalan tolakan maka lutut ditekuk agak dalam, togok dengan demikian menjadi condong ke depan. Setelah pengambilan posisi ini kemudian diteruskan dengan tolakantolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif dan kuat.



Gambar 2.6 Sikap Saat *Blocking*
Sumber: Sukintka dkk. (1979: 40)

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan bola voli adalah merupakan dasar untuk dapat bermain bola voli, dalam teknik dasar permainan bola voli antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash* dan *block*.

2.1.3 Kegiatan Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta

didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwewenang di sekolah atau madrasah.

1 Visi

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

2 Misi

Misi kegiatan ekstrakurikuler antara lain :

1. Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa.
2. Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik, mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri.

3 Tujuan ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan prestasi menuju pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

4 Fungsi kegiatan ekstrakurikuler

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain :

1. Pengembangan yaitu fungsi ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
2. Sosial yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan

kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.

3. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan karir, yaitu fungsi ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

5 Prinsip kegiatan ekstrakurikuler

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah :

1. Individual yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi bakat minat peserta didik masing-masing.
2. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
3. Ketertiban aktif, yaitu prinsi kegiatan ekstrakurikuler yang menutut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
4. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembirakan peserta didik.
5. Etos kerja, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
6. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

6 Format kegiatan ekstrakurikuler

1 Individual, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik secara

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

perorangan

2 Kelompok, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok- kelompok peserta didik.

3 Klasikal, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik dalam satu kelas.

4 Gabungan, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik antar kelas atau antar sekolah.

5 Lapangan, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti seorang atau sejumlah peserta didik melaluai kegiatan di luar kelas atau kegiatan lapangan.

7 Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler itu penting dapat diartikulasikan kedalam 3 lingkup pendidikan nilai yaitu :

1. Pendidikan nilai adalah cara terencana yang melibatkan sejumlah pertimbangan nilai-nilai edukatif, baik yang tercakup dalam manjemen pendidikan maupun dalam kurikulum pendidikan. Dari hal yang paling luas sampai yang paling sempit. Cara dapat diwakili oleh pencapaian visi dan misi untuk pengembangan nilai, moral, etika, dan estetika sebagai keseluruhan dimensi pendidikan sampai pada tindakan guru dalam melakukan penyadaran nilai-nilai pada peserta didik.
2. Pendidikan nilai adalah situasi yang berpengaruh terhadap perkembangan pengalaman dan kesadaran nilai pada peserta didik. Situasi dapat berupa suasana yang nyaman, harmonis, teratur, akrab dan tenang. Sebaliknya, situasi dapat berupa suasana yang kurang mendukung bagi perkembangan peserta didik, misalnya suasana bernusuhan, acuh tak acuh, dan lain

sebagainya. Semua situasi pendidikan tersebut berpengaruh terhadap pengembangan kesadaran moral siswa, karena hal itu melibatkan pertimbangan-pertimbangan psikologis seperti persepsi, sikap, kesadaran dan keyakinan mereka.

3. Pendidikan nilai adalah peristiwa seketika yang dialami peserta didik. Artinya pendidikan nilai berlangsung melalui sejumlah kejadian yang tidak terduga, seketika, sukarela, dan spontanitas. Semua tidak direncanakan sebelumnya, tidak dikondisikan secara sengaja dan dapat terjadi kapan saja. Peristiwa seperti itu merupakan *hidden curriculum* yang dalam kasus pengalaman tertentu dapat berupa suatu kejadian kritis (*critical incident*) yang mampu mengubah tatanan nilai dan perilaku seseorang (peserta didik).Tiga lingkup pendidikan nilai yang diuraikan di atas memberikan gambaran bahwa proses belajar nilai pada peserta didik melibatkan semua cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan. karena itu, peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung di luar jam tatap muka di kelas atau sering disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori baik, dimana indeks persentasi servis bawah mencapai 64%.
2. Tingkat kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori sedang, dimana indeks persentasi servis atas mencapai 57,85%
3. Tingkat kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori baik, dalam satu menit rata-rata passing bawah yang dapat dilakukan adalah 15 kali
4. Tingkat kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori sedang, dalam satu menit rata-rata passing atas yang dapat dilakukan adalah 12 kali
5. Tingkat kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori sedang dengan indeks persentasi 43,,64%.

6. Tingkat kemampuan teknik dasar permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli di MTS Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang.

5.2 Saran

Saran yang diberikan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebaiknya pelatih lebih fokus memberikan latihan servis atas bagi siswa mengingat kemampuan siswa dalam melakukan servis atas masih berpotensi untuk ditingkatkan
2. Dalam memberikan latihan smash sebaiknya pelatih menggunakan net yang lebih rendah dari ukuran sebenarnya agar siswa mampu menguasai terlebih dahulu gerakan dasar dalam melakukan smash, selanjutnya siswa diberikan latihan smash dengan kondisi yang merepresentatifkan pertandingan sebenarnya dilapangan.
3. Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembanding.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Utama

Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Keputusan Dekan Nomor 1278/FIK/20014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri semarang.*

Mohammad Ali. 1997. *Strategi Penelitian Pendidikan .* Bandung angkasa

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* semarang : dahara prize

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga

PB. PBVSI. 2001. *Peraturan Permainan Bola Voli Yang Resmi*. Jakarta: PB.PBVSI.

Republik Indonesia. 2005. Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV ALFABETA.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi VI)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

----------.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi XIV)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suharno, H. P. 1981. *Metodik dan Melatih Bola Voli*. Yogyakarta.

Sukintaka, dkk 1979. *Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO*. Depdikbud. Remadja Karya Offset. Bandung

Sutrisno Hadi 1986. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

----------2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.

Viera, Barbara L dan Bonnie. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wahjosumijdo. 2002. *Kepemimpinan dan Motivasi*. Jakarta.