



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN BANTUAN
TEMBOK METODE LANGSUNG DAN TIDAK LANGSUNG
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA
VOLI MINI SISWA PUTRA KELAS V SDN GODO 03
KECAMATAN WINONG KABUPATEN PATI
TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011**

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

PERPUSTAKAAN
UNNES

Oleh:

Salimun

6301909028

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011

SARI

Salimun (2011). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bantuan Tembok Metode Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Mini Siswa Putra Kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *pass* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/ 2011, dan (2) manakah yang lebih baik latihan *pass* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *pass* bawah dalam permainan bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati?

Populasi penelitian Siswa Putra Kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun 2011, sebanyak 16 orang, oleh karena itu semua populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian dikelompokkan menjadi dua, yaitu sampel penelitian yang melakukan *passing* bawah dengan metode langsung (kelompok eksperimen) dan sampel penelitian yang melakukan *passing* bawah dengan metode tidak langsung (kelompok kontrol). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan masing-masing kelompok melakukan 16 kali latihan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini tes awal dan tes akhir kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli mini.

Hasil penelitian menunjukkan t hitung ternyata lebih besar dari t tabel ($9,956 > 2,365$) dengan $N = 8 - 1 = 7$ pada taraf signifikansi 0,05, yang berarti bahwa (1) terdapat perbedaan pengaruh antara *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati, dan (2) metode langsung ternyata lebih baik dari pada dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati. Hal ini terbukti dari perbedaan angka mean = 2,81250, di mana angka ini berasal dari nilai mean metode langsung (kelompok eksperimen) dikurangi nilai mean metode tidak langsung (kelompok kontrol) menunjukkan bahwa nilai $2,81250 > 2,356$.

Berdasarkan hasil penelitian, guru pendidikan jasmani hendaknya menggunakan metode langsung dalam pembelajaran *passing* bawah, guru harus lebih meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menyediakan alat atau fasilitas, memvariasikan pembelajaran dalam latihan agar siswa tertarik dan antusias mengikuti proses pembelajaran dalam permainan bola voli.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) pada:

Hari :

Tanggal :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP 19720815 199702 1 001

Drs.Margono, M.Kes.
NIP 19601210 198601 1001



Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES

Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP 19590916 198511 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 17 Agustus 2011

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.
NIP 19530411 198303 1 001

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP 19590401 198803 1 002

Dewan Penguji,

1. Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP 19590916 198511 1 001

2. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
NIP 19720815 199702 1 001

3. Drs.Margono, M.Kes.
NIP 19601210 198601 1001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Allah tidak memberikan beban (kesulitan) kepada seseorang, melainkan menurut kemampuannya (Q.S. Al-Baqarah: 286)



Persembahan:

1. Ibuku Sujinah terkasih.
2. Istriku Painsi tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan dan hambatan tersebut dapat teratasi. Untuk itu ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu dan menambah wawasan keilmuan.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin pada penulis untuk mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan arahan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Soejatmiko, S.Pd,M.Pd., pembimbing utama yang telah berkenan memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Margono, M.Kes., pembimbing pendamping yang penuh kesabaran telah memberikan arahan dan bimbingan.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri Godo 03, Kecamatan Winong, Kabupaten Pati yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan tersebut memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa. Skripsi ini masih banyak

kekurangan dan jauh dari sempurna. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan.

Akhirnya, semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi yang berkepentingan.

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Permasalahan	7
1.3. Tujuan Penelitian	8
1.4. Penegasan Istilah.....	8
1.5. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1. Landasan Teori.....	12
2.1.1. Permainan Bola Voli.....	12
2.1.2. Teknik Dasar <i>Pass</i> Bawah	13
2.1.3. <i>Pass</i> Bawah Normal.....	13

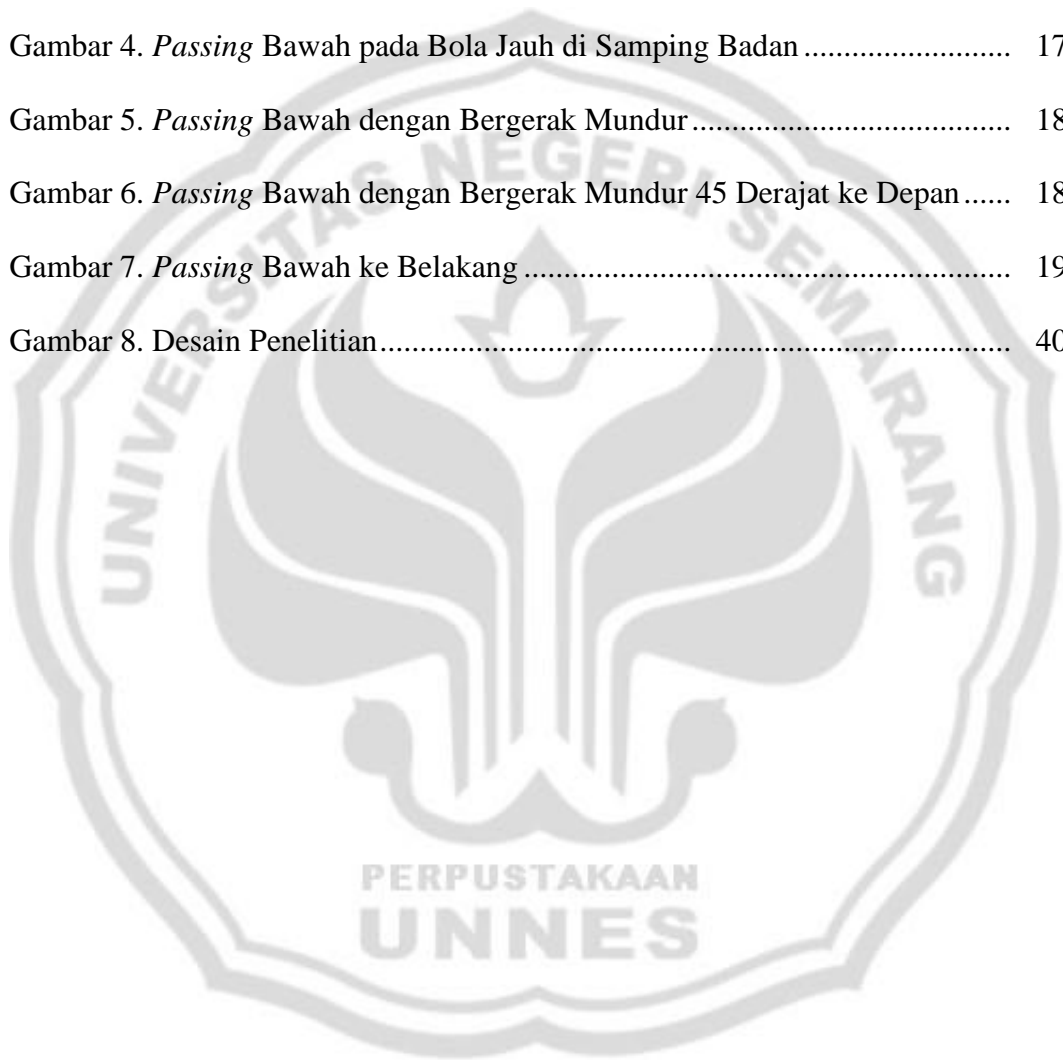
2.1.4. Sikap Permulaan	14
2.1.5. Sikap Perkenaan Bola	14
2.1.6. Gerakan Pelaksanaan	14
2.1.7. Variasi <i>Passing</i> Bawah	15
2.1.8. Keterampilan <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bola Voli	19
2.1.9. Kesalahan Umum dalam Melakukan <i>Passing</i> Bawah	22
2.1.10. Latihan <i>Pass</i> Bawah	23
2.1.11. Metode Latihan	26
2.1.12. Metode <i>Pass</i> Bawah Langsung.....	26
2.1.13. Metode <i>Pass</i> Bawah Tidak Langsung.....	27
2.1.14. Strategi Pelaksanaan Latihan	27
2.1.15. Analisis Metode Latihan <i>Pass</i> Bawah Langsung Tidak Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Hasil Latihan <i>Pass</i> Bawah	29
2.2. Kerangka Berpikir.....	31
2.3. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Populasi Penelitian.....	33
3.2. Sampel Penelitian.....	34
3.3. Variabel Penelitian.....	35
3.4. Instrumen Penelitian	35
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6. Analisis Data.....	39
3.7. Uji Signifikansi	40

3.8. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi data.....	43
4.2. Hasil Penelitian	44
4.3. Pembahasan.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	48
5.2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap <i>Passing</i> Bawah Normal.....	15
Gambar 2. <i>Passing</i> Bawah ke Depan pada Bola Rendah	15
Gambar 3. <i>Passing</i> Bawah Bergeser ke Depan 45 Derajat ke Depan.....	16
Gambar 4. <i>Passing</i> Bawah pada Bola Jauh di Samping Badan	17
Gambar 5. <i>Passing</i> Bawah dengan Bergerak Mundur	18
Gambar 6. <i>Passing</i> Bawah dengan Bergerak Mundur 45 Derajat ke Depan.....	18
Gambar 7. <i>Passing</i> Bawah ke Belakang	19
Gambar 8. Desain Penelitian.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1, Surat Usul Penetapan pembimbing.....	51
Lampiran 2, Surat Keputusan Pembimbing.....	52
Lampiran 3, Ijin Penelitian.....	53
Lampiran 4, Surat keterangan.....	54
Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah	55
Lampiran 6. Ranking Data Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah	56
Lampiran 7. Ranking Data Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah dari Tertinggi sampai Terendah untuk Di-Match-kan.....	57
Lampiran 8. Data Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah dengan Bantuan Tembok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	58
Lampiran 9. Hasil Penelitian dan Penghitungan Uji t.....	59
Lampiran 10. Foto Penelitian	65
Lampiran 11. Program Latihan Penelitian	67
Lampiran 12. Daftar Petugas Penelitian	70
Lampiran 13. Tabel Nilai t-Tes.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Alasan Pemilihan Judul

Permainan bola voli adalah permainan yang digemari oleh masyarakat di seluruh dunia bahkan khususnya di Indonesia. Ini merupakan modal bagi BPVSI dalam pembinaan bola voli pada umumnya serta meningkatkan mutu permainan nasional Indonesia. Salah satu usaha ini adalah menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak usia 8 sampai 12 tahun melalui bola voli mini. Karena anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik-teknik dasar bola voli mini dibandingkan orang dewasa. Permainan bola voli perlu pembinaan sejak usia 7-12 tahun dengan waktu antara 6-7 tahun (PBVSI, 1995: 55).

Pembinaan usia dini diharapkan mencapai puncak prestasi pada usia 17-21 tahun, sehingga para pemain cukup lama mencapai prestasi dan mempertahankannya. Hal ini rupanya sudah disadari para pembina maupun oleh atletik itu sendiri.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh menyangkut perkembangan kognitif. Dengan kata lain melalui aktivitas dan efektivitas untuk belajar sehingga perubahan perilaku dapat berubah melalui aspek intelektual, sosial dan moral. Sekolah merupakan pendidikan untuk menerapkan kurikulum dan untuk mewujudkan tujuan nasional dalam

melaksanakan pendidikan dengan memperhatikan tahap perkembangan anak didik dan disesuaikan dengan lingkungannya (Rusli Lutan, 2004: 4).

Pembangunan nasional dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kesenian sesuai dengan jenjang dan jenis masing-masing dalam kurikulum pendidikan olah raga dan kesehatan yang telah tersusun secara nasional.

Permainan bola voli juga mengandung nilai pendidikan, karena permainan bola voli ini selalu diberikan dalam pendidikan jasmani dan olah raga berdasarkan kurikulum pendidikan. Bola voli mulai diberikan dari tingkat SD, SMP, SMA sampai tingkat pendidikan perguruan tinggi. Disamping sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, permainan bola voli disamping digemari anak-anak, ternyata mengandung nilai- secara langsung dapat membentuk kepribadian anak didik, memberi ketegasan dan kecekatan pada anak didik (Maryanto, dkk, 1995; 51). Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari enam orang, dalam satu regu pemain yang satu dengan pemain yang lain harus saling mendukung dan bahu membahu membentuk tim yang kompak. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual mutlak sangat diperlukan, seperti yang dikemukakan oleh (Suharno; 1984-11) bahwa hal ini berarti pembinaan tahap awal perlu diperhatikan dalam penguasaan teknik-teknik dasar permainan, mengingat teknik dasar merupakan modal utama dalam

permainan bola voli. Dengan penguasaan teknik yang baik dan sempurna dapat memenangkan suatu pertandingan.

Pertandingan bola voli setiap tahun sudah masuk dalam agenda Popda yang di ikuti oleh siswa-siswi SLTA, SLTP bahkan pada siswa-siswi SD yang sudah dikenal dengan nama permainan bola voli mini yang dimainkan oleh 4 orang pemain dalam satu regunya dengan pemain cadangan 2 orang. Bola voli di SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong adalah merupakan olahraga favorit yang sangat di gemari oleh siswa-siswinya. Hal ini terbukti dari data-data keberhasilan yang diraih dari tahun ketahun meski hanya juara tingkat Dabin atau tingkat Kecamatan. Tahun 2005 tim bola voli putra juara I tingkat Kecamatan, sedang tim putri juara II tingkat Kecamatan. Tahun 2006 tim bola voli putra juara I tingkat Dabin, sedang tim bola voli putri juara II tingkat Kecamatan. Tahun 2007 tim bola voli putra juara I tingkat Dabin, sedang tim putri juara I tingkat Dabin. Tahun 2008 tim putra juara II tingkat Dabin, sedang tim putri juara I tingkat Dabin. Tahun 2009 tim putra juara II tingkat Dabin ,sedang tim putri juara III tingkat Kecamatan.

Permainan bola voli dapat dipelajari dan dilatihkan sejak usia dini atau ketika masih duduk di bangku sekolah dasar, sehingga lebih mudah menguasai dasar-dasar permainan yang baik dan bisa diharapkan akan berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan penguasaan teknik dasar yang benar.

Teknik dasar bola voli harus benar benar dipelajari terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan. Salah satu teknik dasar permainan bola voli yang sangat penting adalah teknik dasar servis. Servis tidak saja merupakan pukulan yang sangat di gemari oleh siswa-siswinya. Hal ini terbukti dari data-data keberhasilan yang diraih dari tahun ke tahun meski hanya juara tingkat Dabin atau tingkat Kecamatan. Tahun 2005 tim bola voli putra juara I tingkat Kecamatan, sedang tim putri juara II tingkat Kecamatan. Tahun 2006 tim bola voli putra juara I tingkat Dabin, sedang tim bola voli putri juara II tingkat Kecamatan. Tahun 2007 tim bola voli putra juara I tingkat Dabin, sedang tim putri juara I tingkat Dabin. Tahun 2008 tim putra juara II tingkat Dabin, sedang tim putri juara I tingkat Dabin. Tahun 2009 tim putra juara II tingkat Dabin, sedang tim putri juara III tingkat Kecamatan.

Permainan bola voli dapat dipelajari dan dilatihkan sejak usia dini atau ketika masih duduk di bangku sekolah dasar, sehingga lebih mudah menguasai dasar-dasar permainan yang baik dan bisa diharapkan akan berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan penguasaan teknik dasar yang benar.

Teknik dasar bola voli harus benar benar dipelajari terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut

menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan. Salah satu teknik dasar permainan bola voli yang sangat penting adalah teknik dasar *passing*. Teknik *pass* ini ada dua yaitu *pass* bawah dan *pass* atas. Keduanya memiliki tingkat kesulitan yang tidak sama. *Passing* bawah lebih mudah dilakukan dibandingkan *passing* atas.

Seorang pelatih dan guru harus kreatif dan terampil mengajar *passing* bawah agar menarik dan dikuasai oleh anak didiknya. Hal yang sama juga dikatakan oleh Durwacher (1986:52) Permainan bola voli sangat penting dipelajari salah satunya adalah *passing* bawah. Untuk menunjang sukses dan keberhasilan dalam permainan bola voli tidak hanya melakukan serangan juga pertahanan yaitu *passing* bawah.

Passing bawah merupakan kunci dasar pertahanan dalam permainan dalam permainan bola voli, maka *pass* sangat mutlak dikuasai oleh semua pemain. Penguasaan teknik dasar yang sangat sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan yang kontinyu dan menggunakan metode yang baik. Salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli unsur lain juga diperlukan yaitu unsur kondisi fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam *pass* bawah dalam permainan bola voli adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai karakteristik yang dimiliki masing-masing. Komponen fisik yang sangat penting dirasakan dalam permainan bola voli adalah daya tahan dan kecepatan.

Daya tahan dan kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam pertandingan bola voli, unsur ini akan ikut menentukan kemenangan suatu tim dalam pertandingan. Jadi kecepatan daya tahan merupakan unsur kondisi fisik dalam melakukan *pass* bawah dalam permainan bola voli.

Cara mengajarkan *pass* bawah agar mudah dikuasai dapat diajarkan secara variasi, menurut Agus Setiadi (1990:34) bahwa dalam latihan *pass* bawah ada beberapa metode latihan diantaranya adalah metode latihan langsung dan tidak langsung. Menurut Yunus (1992:34) dengan mengayunkan lengan kearah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku dalam keadaan lurus.

Metode *passing* bawah langsung adalah pemain A memainkan bola atau menyentuh bola langsung dikembalikan ke tembok. Metode *passing* bawah langsung mungkin wajar dirasakan oleh anak karena lebih mudah dan gampang dan lebih aman. Metode *passing* bawah tidak langsung adalah pemain A memainkan bola atau menerima kemudian dengan *pass* bawah bola langsung dilambungkan ke atas, kemudian bola diterima dengan *pass* bawah diarahkan ke dinding tembok demikian dan seterusnya dilakukan berulang-ulang.

Bertolak dari dua metode latihan *pass* bawah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Bantuan Tembok Metode Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Siswa Putra kelas V

SD Negeri Godo 03 Kecamatan Kabupaten Pati Tahun pelajaran 2010/2011. Selain alasan tersebut diatas judul tersebut di FIK belum pernah diteliti oleh kerana itu penulis untuk mengadakan penilitihan.

Berdasarkan uraian diatas alasan pemilihan judul dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1.1.1 Bahwa permainan bola voli mini adalah permainan yang wajib diajarkan di SD sesuai dengan kurikulum. Maka teknik-teknik dasar sangat penting diajarkan, khususnya teknik *pass* bawah.
- 1.1.2 Teknik dasar *pass* bawah adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai anak dalam cabang olahraga permainan bola voli..
- 1.1.3 Ada dua metode latihan *pass* bawah dengan bantuan tembok, yaitu metode latihan *pass* bawah langsung dan tidak langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode yang paling efektif tentang kemampuan *pass* bawah.
- 1.1.4 Sampai saat ini penulis belum pernah melakukan penelitian tentang masalah ini.

1.2 Permasalahan

Setelah diketahui alasan pemilihan pemilihan judul tersebut diatas, maka masalah yang timbul untuk penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Apakah ada pengaruh yang berbeda antara latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *pass* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/ 2011?

1.2.2 Jika ditemukan pengaruh yang berbeda, manakah yang lebih baik latihan *pass* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *pass* bawah dalam permainan bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *pass* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/ 2011.
- 1.3.2 Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *pass* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *pass* bawah dalam permainan bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati.

1.4 Penegasan Istilah

Untuk menghindari permasalahan diatas yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula dan supaya didalam penelitian ini tidak terjadi penafsiran ganda maka perlu adanya penegasan istilah yang meliputi:

1.4.1 Pengaruh

Pengaruh menurut Poerwadarminta (Depdikbud, 1984: 731) dapat diartikan sebagai “daya yang ada atau timbul dari suatu benda, orang yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Diartikan pula bahwa daya adalah yang ada atau yang timbul dari suatu atau orang, benda dan sebagainya, yang berkuasa atau berkekuatan gaib dan sebagainya.

1.4.2 Latihan

Latihan berasal dari kata “latih” yang diartikan sebagai belajar dan membiasakan diri agar mampu (dapat) melakukan sesuatu (Depdikbud, 1990: 502). Dikatakan pula oleh Harsono (1998: 100) untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

1.4.3 *Pass* bawah

Pass bawah menurut Agus Margono dkk. (1995:201) adalah salah satu cara menerima *service* yang sulit dari serangan lawan. Pendapat lain menurut Beutaltstahal (1996:73) adalah suatu serangan dan pada umumnya *pass* bawah sangat tepat menerima *service*.

1.4.4 Pantulan tembok

Memantulkan bola ketembok dengan cara *passing* bawah, hasil pantulan dari tembok dikembalikan lagi dengan cara *passing*, (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:76).

1.4.5 Metode langsung

Yang dimaksud dengan metode langsung adalah suatu latihan *pass* bawah dimana pemain memainkan atau menyentuh bola satu kali lalu dikembalikan ke dinding tembok dengan memakai *pass* bawah begitu seterusnya dilakukan ber ulang-ulang.

1.4.6 Metode tak langsung

Yang dimaksud metode tak langsung adalah suatu latihan *pass* bawah dimana pemain melemparkan bola ke tembok pantulan bola diterima dengan lengan dan bola dipantulkan dengan lengan bagian bawah agar bola yang memantul di udara ke atas berulang-ulang kali pantulan. (M.Yunus, 1992 : 82)

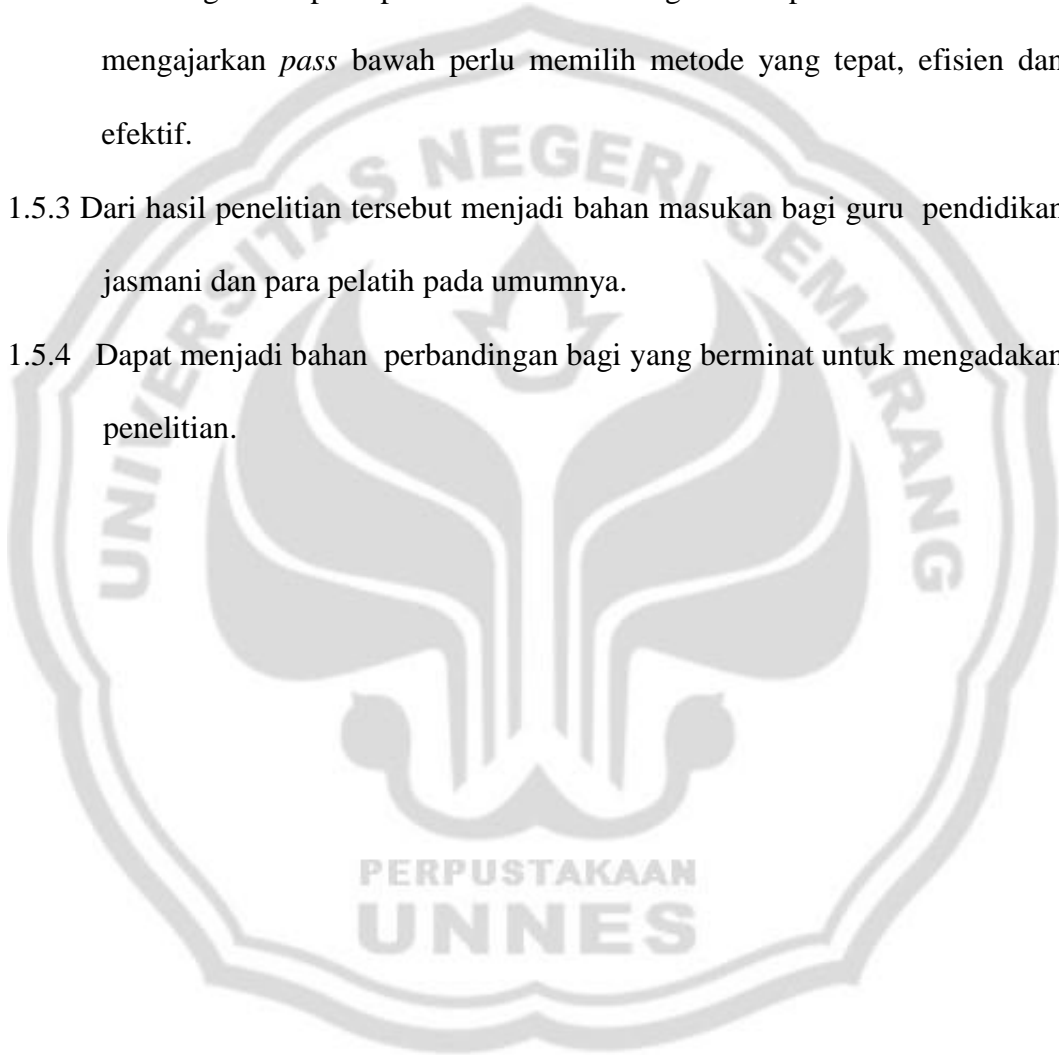
1.4.7 Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata “ mampu” mendapat awalan *ke-* dan akhiran *-an*. Kemampuan menurut Poewardarminta (Depdikbud, 1999; 628) adalah kesanggupan kecakapan, kekuatan kekayaan dalam melakukan sesuatu. Kemampuan dalam penelitian ini adalah kesanggupan kecakapan dalam melakukan perbuatan atau hasil. Didalam penelitian ini dimaksudkan dapat melakukan *pass* bawah dalam permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat yang bermakna bagi pendidikan, khususnya pembinaan olahraga permainan bola voli. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Sumbangan yang berarti bagi para guru olah raga maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi bagi atlet pemula terutama latihan yang tepat, efektif dan efisien dalam belajar *passing* bawah pada permainan bola voli.
- 1.5.2 Merupakan sumbangan dari penulis kepada para pembina olahraga, guru olah raga maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet dalam mengajarkan *pass* bawah perlu memilih metode yang tepat, efisien dan efektif.
- 1.5.3 Dari hasil penelitian tersebut menjadi bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan para pelatih pada umumnya.
- 1.5.4 Dapat menjadi bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah suatu olah raga beregu yang dimainkan oleh dua tim, atau regu masing-masing tim terdiri dari enam orang pemain yang dipisahkan oleh jaring atau net dengan memakai ukuran lapangan panjang 18 meter lebar 9 meter. Masing-masing pemain berhak memainkan bola satu kali dan bola dimainkan dalam dalam satu regu sampai tiga kali kemudian bola harus dikembalikan ke lapangan lawan. Menurut G. Duurwacher olahraga bola voli tidak boleh menyentuh lapangan lawan. Sentuhan bola sekejap saja harus sudah untuk mencegah jatuhnya bola ke tanah, dan bola harus diteruskan pada rekan seregu.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik faktor- faktor fisik sangat berpengaruh antara lain (a) daya ledak (*power*), berguna untuk meloncat atau mecambok bola dalam *smach, block* berguna untuk membendung serangan lawan. (b) Kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), berguna untuk kecepatan reaksi atau gerakan setelah ada rangsang bola dari lawan, (c) stamina atau daya tahan adalah untuk menjalankan permainan bola voli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi dalam waktu yang tertentu, (d) kelincahan (*agelity*), untuk

mengubah arah yang cepat dalam posisi badan pada saat bermain, (e) Kelenturan sendi-sendi gerakannya luwes sehingga timbul seni gerak dalam permainan bola voli sehingga gerakan kecepatan dan keseimbangan adalah unsur-unsur perlu penjagaan dan peningkatan bagi seorang pemain, Suharno HP (1985:10).

2.1.2 Teknik Dasar *Pass* bawah

Pass menurut M Yunus (1992: 79) adalah pengoperan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

M Yunus 1992:118) mengatakan bahwa *pass* adalah proses pengoperan bola kepada pengumpan dalam satu tim dan bisa disebut *pass* jadi jelas bahwa awal sentuhan bola oleh seorang pemain dalam permainan bola voli untuk dioperkan kepada temannya atau pengumpan untuk selanjutnya dilanjutkan dilapangan sendiri untuk melakukan serangan terhadap lawan. Dalam permainan bola voli ada dua macam teknik *pass* yaitu teknik *pass* atas dan *pass* bawah

2.1.3 *Pass* bawah normal

Dalam permainan bola voli *pass* bawah dibedakan menjadi dua yaitu : (1) *pass* bawah dengan dua tangan, (2) *pass* bawah dengan satu tangan, (3) *pass* bawah satu tangan dengan meluncur Suharno HP (1984; 13). Adapun pelaksanaannya dapat dijelaskan sebagai berikut ;

2.1.4 Sikap permulaan

Diawali dengan sikap permulaan, diambil dengan posisi normal, pada saat tangan dikenakan pada bola, segera kedua tangan diturunkan dan lengan tangan keadaan terjulur ke bawah dalam keadaan lurus ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk kedua tangan merupakan papan yang selalu lurus, Suharno HP (1984: 22).

2.1.5 Sikap perkanaan bola

Pergelangan tangan, segeralalah posisi menghadap bola. Begitu pada berada saat jarak yang tepat segera ayunkan lengan yang lurus. Perkenaan bola harus diusahakan tepat dibagian proksimal dari pada pergelangan tangan agar bola dapat melambung dengan setabil.

2.1.6 Gerakan pelaksanaan

Kedua lengan diayunkan kearah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal lengan diatas pegelangan tangan dengan lengan sudut membentuk 45 derajat dengan badan, ayunan lengan diangkat hampir lurus. Diusahakan perkenaan bola pada bagian proksimal bukan pergelangan tangan. Pantulan bola melambung cukup tinggi dengan sudut pantul 90 derajat keadaan (Suharno HP, 1984; 23). Untuk jelasnya lihat gambar di bawah ini :



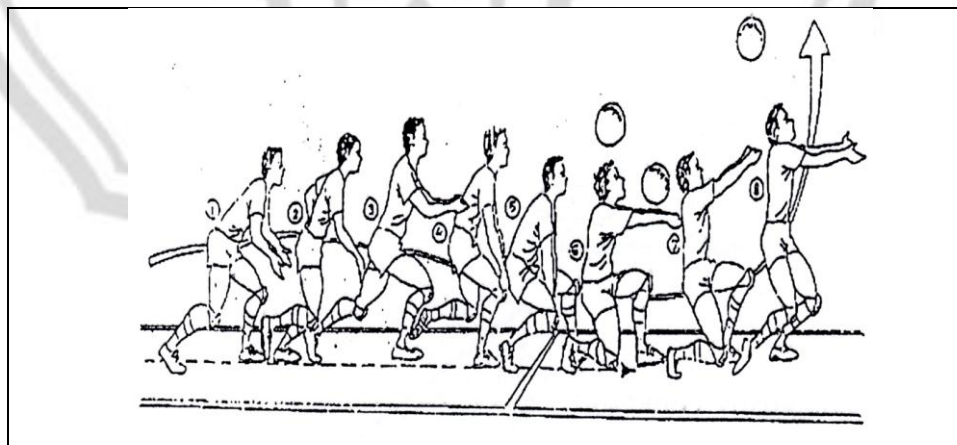
Gambar 1:
Sikap *pass* bawah normal, (M, Yunus, 1992; 82)

2.1.7 Variasi *passing* bawah

Menurut M Yunus (1992: 82) dalam *pass* bawah juga terdapat beberapa variasi yaitu

2.1.7.1 *Pass* bawah depan pada bola rendah

Pelaksanaan *pass* bawah bola rendah adalah : posisi badan cepat merendah dan bergerak ke bawah bola. Lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :

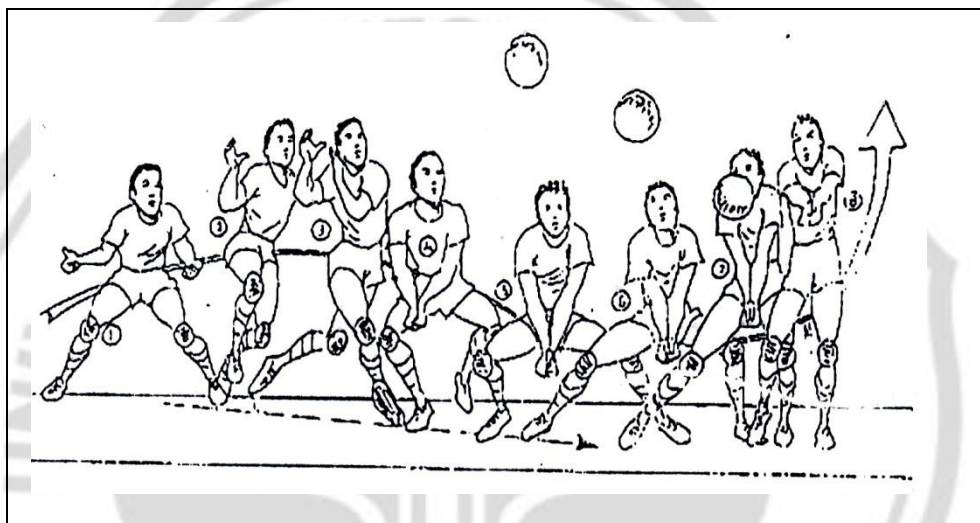


Gambar 2:
Pass bawah ke depan pada bola rendah (M Yunus, 1992: 85)

2.1.7.2 *Pass* bawah bergeser diagonal 45 derajat

Pelaksanaan *pass* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan adalah : bila bola agak jauh ke samping badan kita jangan mengejar bola dengan berlari, tetapi gunakan langkah silang atau langkah samping.

Lihat gambar berikut :

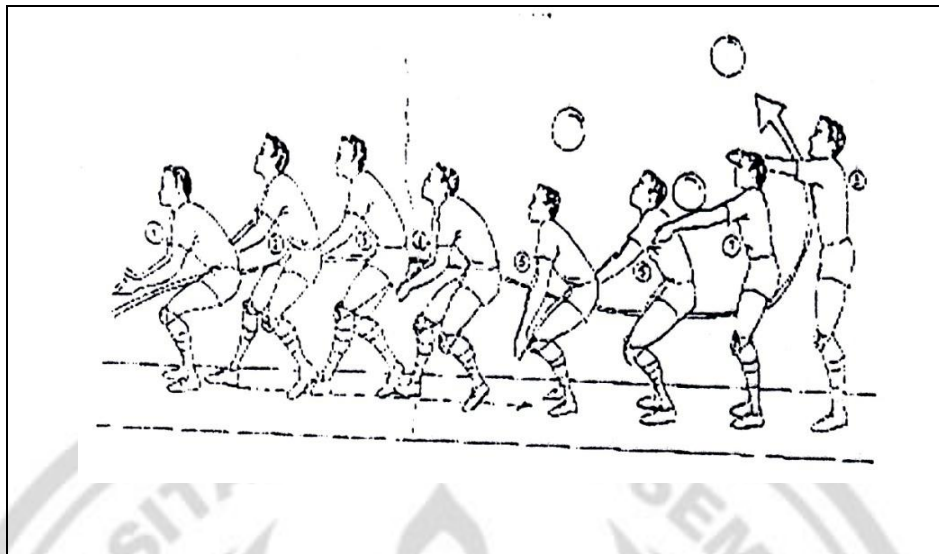


Gambar 3 :

Pass bawah bergeser dengan diagonal 45 derajat kedepan (M Yunus, 1992: 86)

2.1.7.3 *Pass* bawah pada bola di kesamping badan

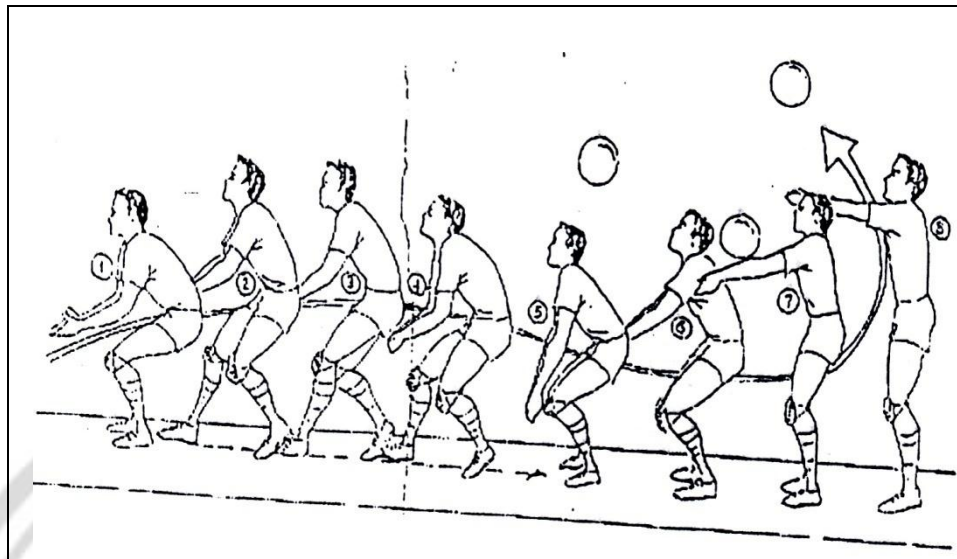
Pelaksanaan *pass* bawah pada bola di samping badan adalah dengan melangkah panjang ke samping badan menuju bola dan badan merendah. Lebih jelasnya lihat gambar berikut ini :



Gambar 4 :
Pass bawah pada bola jauh ke samping badan (M Yunus, 1992: 87)

2.1.7.4 *Pass* Bawah Bergerak dengan Mundur

Pelaksanaan bila bola datang relatif tinggi dan kita akan kita *pass* dengan memakai *pass* bawah, maka didahului dengan gerakan melangkah mundur atau gerakan melangkah ke belakang secukupnya, maka bola dapat kita *pass* dengan menggunakan *pass* bawah. Kunci pelaksanaan dengan bergerak, mundur adalah : badan kita agak merendah dan jangan tegang, lakukan gerakan langkah kecil ke belakang lalu lakukan gerakan *pass* bawah setelah bola bisa kita capai , lalu ayunkan kedua tangan kemudian lakukan *pass* bawah setelah bola bisa dicapai, kemudian ayunkan kedua lengan dan angkat badan dengan rileks. Lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini :

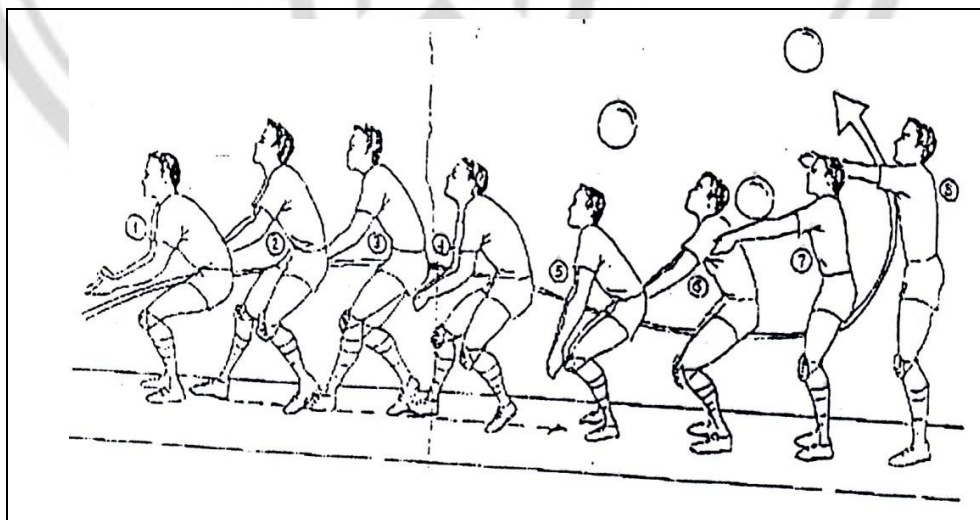


Gambar 5:

Pass bawah dengan bergerak mundur (M Yunus, 1992; 88)

2.1.7,5 *Pass* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat

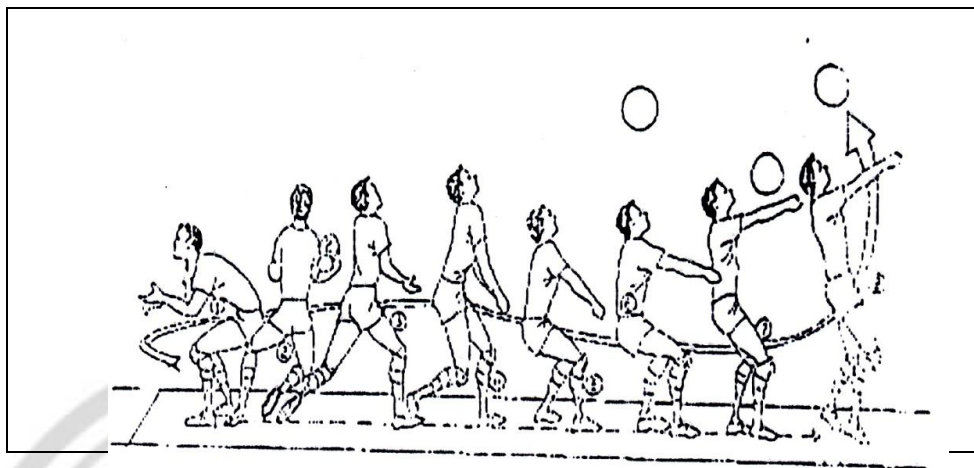
Pelaksanaan dari *passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat adalah : pusatkan pandangan kearah datangnya bola lalu gunakan langkah sikap diagonal ke belakang sambil merendahkan badan. Lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar: 6

Pass bawah bergeser mundur 45 derajat ke depan (M Yunus,1992: 89)

2.1.7.5 *Passing* bawah ke belakang jauh



Pass bawah ke belakang (M, Yunus, 1992:)

Pelaksanaan *passing* bawah ke belakang jauh : adalah putarkan badan ke belakang dengan cepat, sambil mengejar bola rendahkan badan, setelah mendekati bola ayunkan kedua lengan kearah bola.

2.1.8 Ketrampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli

Passing bawah dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkan itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, (M Yunus,1992: 194). Jadi pengertian *pass* adalah mengoper bola kepada teman sendiri untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dengan arti pada perkenaan pertama untuk dioperkan kepada pengumpan dan diumpankan kepada *smahser* untuk mengarahkan bola kepada lawan regunya. Maka pada saat menerima kemudian mengoperkan bola kita harus memberikan dengan

tepat, sehingga pada saat bola dimainkan di lapangan sendiri tidak melesat jauh dari arah yang dituju. Untuk menerima dan mengarahkan bola dengan tepat tangan kita betul betul kuat dalam menahan bola yang melaju dengan cepat dan keras.

Dalam bermain bola voli harus dituntut dapat melakukan gerakan teknik-teknik dasar yang benar. Jika dapat melakukan gerakan dengan benar maka permainan akan mudah mengombinasikan dan mengembangkan berbagai macam teknik gerakan. Teknik *passing* bawah adalah usaha seseorang pemain cara-cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah memperoleh bola kepada temannya dengan cepat untuk dimainkan dilapangan sendiri. Ada pendapat lain mengatakan bahwa *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah salah satu cara untuk menerima *service* yang sulit dari serangan lawan (Agus Margono, dkk, 1995: 201). Dikatakan lebih lanjut bahwa teknik dasar *passing* bawah ada dua cara yaitu : (1) dua tangan, (2) satu tangan.(Agus Margono, dkk, 1995: 204-205).

Ketrampilan individu dalam memainkan bola merupakan metode dasar dalam bermain bola voli. Masing seseorang dalam melakukan permainan ini mempunyai beberapa tujuan disamping mendatangkan kesenangan, juga memperoleh prestasi dan kemenangan. Gairah dan tanggung jawab untuk memenangkan pertandingan selalu tertanam dalam jiwa setiap pemain yaitu berusaha memukul bola untuk dapat melewati jaring dan jatuh dilapangan lawan, jadi tujuannya adalah memukul bola

agar sulit dikembalikan lawan. Cara tertentu dalam memukul bola disebut juga teknik pemukulan *smash* (Agus Margono dkk, 1995: 16). Lebih lanjut dikatakan bahwa teknik *pass* bawah ada dua cara yaitu : (1) dua tangan, (2) satu tangan, (Agus Margono, dkk, 1995:204-205).

Penelitian ini yang akan diteliti adalah *pass* bawah langsung dan *pass* bawah tidak langsung. *Pass* bawah langsung adalah, mengontrol bola, menerima bola dan menyerang kearah sasaran satu kali pantulan Sedangkan *pass* bawah tidak langsung adalah menyodok bola lurus ke atas dengan operan lengan dua kali pantulan (Agus Margono dkk 1995: 65).

Ketrampilan individu dalam memainkan bola merupakan metode dasar dalam memainkan bola voli. Masing-masing mempunyai beberapa tujuan, diantaranya mendatangkan kesenangan (rekreasi) ingin juga mamperoleh kemenangan (prestasi) sehingga tanggungjawab dan gairah bertanding untuk meraih kemenangan. Setiap pemain selalu tertanam jiwa untuk dapat memukul bola agar melewati jaring dan jatuh dilapangan lawan. Memukul bola dengan tujuan tertentu agar sulit dikembalikan lawan, memukul bola dengan cara tertentu disebut juga dengan teknik pemukulan *smash*. (Agus Margono, dkk, 1995: 16)

Pass bawah adalah tindakan memvoli bola dengan tujuan mengoperkan bola atau memberikan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan lagi dalam regunya. Untuk dapat menguasai teknik *pass* bawah dengan baik dan benar perlu adanya latihan.

2.1.9 Kesalahan-kesalahan Umum dalam Melakukan *Pass* bawah

Suharno HP, (1982:17) memberikan batasan-batasan tentang kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan *passing* bawah yaitu:

- 2.1.9.1 Lengan pemukul ditekuk pada sikunya sehingga papan pemukul sempit bidangnya, hal itu bola berakibat bola berputar dan melenceng arahnya.
- 2.1.9.2 Terlalu bannyak gerakan lengan pukulan dibandingkan ke atas, sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90 derajat.
- 2.1.9.3 Perkenaan bola pada kepala telapak tangan. Kurang sejajar dari dua lengan bawah sebagai pemukul.
- 2.1.9.4 Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan, lengan badan dan kaki.
- 2.1.9.5 Terlalu eksplosif gerakan ayunan secara keseluruhan, sehingga bola lari jauh melenceng.
- 2.1.9.6 Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
- 2.1.9.7 Perkenaan bola pada lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola larinya ke atas ke belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *pass*. Keterlambatan dan kesalahan dalam pengambilan *pass* disebabkan oleh beberapa hal antara lain :
 - 2.1.9.7.1 Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persetujuan bola oleh lengan pemukul.

- 2.1.9.7.2 Pemain malas untuk melakukan *pas* atas, terutama pada wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
- 2.1.9.7.3 Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai datangnya bola, cepat, lambat, berputar atau keadaan bola yang datang.
- 2.1.9.7.4 Dua kali lengan pemukul digerakkan (Suharno HP, 1979: 32).

2.1.10 Latihan *Pass* Bawah

Mengingat banyaknya kesalahan yang telah dilakukan oleh pemain bola voli dalam melakukan *passing* bawah, maka perlu melakukan cara teknik *pass* bawah yang benar agar dapat melakukan *pass* bawah dengan baik. Untuk itu perlu adanya latihan-latihan teknik *pass* bawah agar teknik *pass* dapat diperbaiki dengan benar. Sebab menurut Suharno HP, (1984: 68) bahwa adalah melatih adalah suatu aktifitas mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak, sehingga terjadi proses berlatih yang efektif dan efisien dengan sistimatis maksudnya adalah berencana menurut jadwal, menurut pola tertentu, dari gerakan yang sukar ke yang mudah, latihan yang teratur latihan yang sederhana ke yang kompleks. Mengulang-ulang gerakan agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah dilakukan, otomatis, efektif sehingga dapat menghemat energi. Kian hari maksudnya adalah setiap kali periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebanya, jadi bukan setiap hari (Harsono, 1988:101)

Sehingga dengan demikian mengurangi pula jumlah tenaga yang dikeluarkan, oleh gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan kini dapat diabaikan. Hanya melalui rangsangan atau stimulasi maksimal atau hampir maksimal, dan latihan yang kian hari kian bertambah berat maka perubahan-perubahan tersebut dapat tercapai. Latihan sendiri mempunyai tujuan utama adalah untuk membantu atlet agar ketrampilan meningkat untuk dapat mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk dapat mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang harus dilakukan dan dilatih secara sungguh-sungguh oleh atlet yaitu : 1) latihan fisik, 2) latihan taktik, 3) latihan teknik, dan 4) latihan mental.

Latihan fisik (*physical training*) sangat penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak bisa mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Perkembangan kondisi fisik harus ditunjang dengan latihan yang menyeluruh agar prestasi atlet dapat meningkat semaksimal mungkin. Latihan taktik (*tactical training*) bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan interpretative atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan sempurna dilakukan dan dikuasai dalam permainan, bentuk-bentuk formasi, strategi dan taktik pertahanan serta penyerangan harus menjadi satu kesatuan yang sempurna dalam permainan. Latihan teknik (*technical training*) adalah latihan untuk memperhalus bentuk gerakan atau teknik yang diperlukan untuk cabang olah raga yang dilakukan oleh seorang atlet. Latihan teknik juga bertujuan untuk membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik dan

perkembangan jiwa atlet. Latihan mental (*psychological training*) ini harus mendapat perhatian untuk mempertinggi mental atlet, bila atlet dalam keadaan stres yang kompleks dalam waktu bertanding. Dalam latihan-latihan mental harus menekankan pada perkembangan kejiwaan dan emosi misalnya: semangat sikap bertanding dan pantang menyerah, ketahanan emosi dalam bertanding walaupun dalam keadaan stres.

Kejujuran, percaya diri, sportivitas dan sebagainya, mental atlet tidak dikembangkan maka prestasi tinggi tidak bisa tercapai. Komponen keempat aspek harus itu selalu dilatih dan diajarkan secara menyeluruh. Guru maupun pelatih harus selalu memperhatikan aspek psikologis terhadap atletnya karena sangat penting dan harus selalu diperhatikan dan tidak boleh diabaikan.

Kejujuran, percaya diri, sportivitas dan sebagainya, mental atlet tidak dikembangkan maka prestasi tinggi tidak bisa tercapai. Komponen keempat aspek harus itu selalu dilatih dan diajarkan secara menyeluruh. Guru maupun pelatih harus selalu memperhatikan aspek psikologis terhadap atletnya karena sangat penting dan harus selalu diperhatikan dan tidak boleh diabaikan.

2.1.11 Metode Latihan

Teknik merupakan salah satu metode yang harus dikuasai dengan baik sehingga memerlukan latihan-latihan yang cukup dengan metode yang harus betul-betul benar salah satu adalah dengan pengajaran. Menurut Harsono (1998: 102-122) tentang prestasi, untuk untuk

memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam merencanakan program latihan harus memperhatikan dan berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan yaitu : 1) Prinsip beban lebih (*over load principle*) 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), 3) Prinsip kekhususan (spesialisasi), 4) Prinsip individual, 5) Intensitas latihan, 6) Kualitas latihan, 7) Variasi; latihan, 8) Lama latihan, 9) prinsip pulih asal. Menurut pendapat Harsono metode yang digunakan dalam latihan ini adalah merupakan bentuk variasi latihan, yang digunakan dalam bentuk-bentuk untuk melatih.

2.1.12 Metode Latihan *Passing* Bawah Langsung

Metode *pass* bawah langsung adalah suatu metode dimana seorang pemain memainkan bola atau menerima bola pantulan dari tembok dengan hanya bola diterima atau disentuh hanya sekali sentuhan kemudian dikembalikan ke tembok lagi begitu seterusnya. Adapun pelaksana metode tersebut adalah seperti berikut ini :

- 2.1.12.1 Seorang pemain bola voli menghadap ke tembok kemudian bersiap-siap melakukan *pass* bawah.
- 2.1.12.2 Bola dilambungkan ke atas kemudian diterima dengan menggunakan *pass* bawah. Bola disentuh hanya satu kali kemudian langsung *dipassing* ke dinding tembok begitu bola mantul lagi diterima langsung dengan *pass* bawah kearah langsung ke dinding tembok begitu seterusnya dilakukan berulang-ulang.

2.1.13 Metode *Pass* Bawah Tidak Langsung

Metode *pass* bawah tidak langsung adalah suatu metode dimana seorang pemain melakukan latihan *pass* bawah tidak langsung diarahkan ke dinding tembok. Bentuk latihannya sebagai berikut:

2.1.13.1 Seorang pemain dengan posisi badan menghadap ke arah dinding tembok dalam posisi siap melakukan *passing* bawah.

2.1.13.2 Bola dilambungkan ke arah dinding tembok, kemudian seorang pemain menerima bola itu dengan menggunakan *pass* bawah. Pemain itu menyentuh bola dua kali, sentuhan pertama dengan menggunakan teknik *pass* bawah bola dilambungkan tegak lurus ke atas melewati kepala kemudian sentuhan kedua bola di arahkan ke dinding tembok. Begitu terus dilakukan berulang-ulang.

2.1.14 Strategi Pelaksanaan Latihan

Latihan adalah kancan dari pada kegiatan-kegiatan aktifitas fisik jasmani dan rohani. Tanpa aktivitas atau latihan tak mungkin kiranya makhluk hidup dapat hidup terus. Untuk mengembangkan kondisi fisik yang baik diperlukan kondisi fisik yang baik pula, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, ketepatan, reaksi dan koordinasi gerak. Perkembangan kehidupan yang selalu meningkat mengembangkan kondisi fisik dengan berolah raga. Harsono (1982: 27) mengatakan olah raga dapat merupakan alat yang sangat baik untuk memperbaiki dan mengembangkan fitness yang sering dibutuhkan dalam keadaan darurat dan tekanan-takanan

mendadak. Untuk mengembangkan fitness dapat dilakukan dengan jalan latihan-latihan.

Banyak pendapat lain yang dikemukakan oleh para ahli olah raga diantaranya adalah pendapat dari Harsono (1982 : 28) yang mengatakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari pada training atau bekerja keras berulang-ulang, dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihannya atau pekerjaannya. Artinya latihan secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetition*) kian hari kian meningkat. maka akan bertambahnya mekanisme neorophysiologis dengan baik. Gerakan-gerakan semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan otomatisasi dan semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat pusat saraf dari pada sebelum latihan-latihan (Harsono; 27-28). Mengurangi jumlah tenaga yang dikeluarkan oleh gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan kini dapat diabaikan. Hanya melalui rangsangan atau stimulasi maksimal atau hampir maksimal, dan latihan kian hari kian bertambah berat maka perubahan tersebut dapat dicapai.

Menurut Yosep Nossek (198: 370 dalam melakukan latihan ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain : a. Volume rangsangan, b. Intensitas rangsangan c. Kepadatan rangsangan, d. Durasi rangsangan, e. frekuensi rangsangan.

- 2.1.14.1 Volume rangsangan menyatakan tingkat kualitas, besarnya jumlah pekerjaan dinyatakan dengan jumlah pengulangan, jumlah seri atau jumlah atau set jarak yang ditempuh.

- 2.1.14.2 Intensitas rangsangan dirincikan dengan kualitas permainan. Intensitas ditunjukkan dengan angka persen dari persentasi terbaik (%) berat yang diangkat dalam satu usaha (kp) meter per detik. Langkah dari latihan (pelan, cepat, lancar, eksplosit, optimal)
- 2.1.14.3 Kepadatan rangsangan menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan (*recovery*). Semakin lama interval pemulihan semakin rendah kepadatan rangsangan dan sebaliknya. Durasi pemulihan tergantung pada jenis latihan volume, intensitas dan koordinasi seorang atlet.
- 2.1.14.4 Durasi rangsangan menandai waktu berlangsungnya suatu latihan/season suatu latihan. Durasi tersebut juga dapat jumlah jam latihan perhari atau permingu dan sebagainya.

2.1.15 Analisis Metode latihan *Pass* bawah Langsung dan *Pass* Bawah Tidak Langsung Terhadap Hasil Latihan *Pass* Bawah

Didalam permainan bola voli teknik dasar bola voli turut andil dalam menentukan sejauh mana dapat meningkatkan ketrampilan permainannya. Untuk dapat melakukan teknik dasar *pass* bawah langsung dan *pass* bawah tidak langsung dengan hasil yang sempurna mempunyai tiga macam gerak, yaitu: menerima mengontrol dan menyerang pada bola kesasaran dengan dilakukan satu kali pantulan. Sedangkan *pass* bawah tidak langsung dengan hasil yang sempurna adalah dengan mempunyai tugas macam gerak, yaitu : menyodok bola lurus, operan lengan, lurus ke

atas dengan dua kali pantulan. Dari kedua metode latihan tersebut dapat dilihat kelebihan dan kekurangan pada kedua metode latihan adalah :

Kelebihan	
<i>Pass</i> bawah langsung	<i>Pass</i> bawah tidak langsung
1. Tingkat bermain lebih tinggi 2. Tidak adanya pengulangan 3. Tidak bosan 4. Leluasa bermain	1. Bola tidak keras 2. Dalam latihan mudah dikontrol 3. Dapat mengumpan

Kekurangan	
<i>Pass</i> bawah langsung	<i>Pass</i> bawah tidak langsung
1. Tidak dapat mengumpan teman 2. Tidak mudah dikontrol 3. Kurang percaya diri	1. Kurang leluasa 2. Bola monoton (satu arah) 3. Dapat mengumpan

Berdasarkan kekurangan dan kelebihan kedua metode latihan tersebut, maka metode *pass* bawah langsung dan metode tidak langsung merupakan suatu teknik atau variasi *pass* bawah dalam permainan bola voli yang sangat mudah diikuti oleh para siswa, sehingga penulis tertarik untuk mengetahui mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *pass* bawah pada bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.

2.2 Kerangka Berpikir

Teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan aspek dasar turut andil dalam menentukan sejauh mana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya, berdasarkan teori belajar dari (Thorndike, 1935) dan pendapat dari Harsono bahwa metode latihan penguasaan teknik dasar bermain bola voli akan mempengaruhi bermain bola voli dengan baik. Latihan dengan metode langsung dan tidak langsung memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, sehingga diramalkan akan terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap pemmasalahan penelitian sampai terbukti data yang terkumpul (Suharsini Arikunto, 1996) Berdasarkan yang ada dalam landasan teori, maka dapat disimpulkan sebagai sebuah hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

- 2.3.1 Terdapat pengaruh antara metode *pass* bawah dengan bantuan tembok antara metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.

2.3.2 Metode *passing* bawah dengan bantuan tembok dengan metode langsung lebih baik dari pada *passing* bawah tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam suatu penelitian yaitu metodologi penelitian bobot dan tidaknya suatu penelitian tergantung pertanggung jawaban dari metodologi penelitiannya. Seperti yang dikemukakan Sutrisno Hadi (1993:3), bahwa metodologi sebagai mana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya yaitu untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian yang dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.

Penggunaan metodologi penelitian harus dapat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan. Penelitian ini bertujuan ini untuk mengetahui Latihan *Pass* Bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan Tidak Langsung Dengan Bantuan Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.

3.1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1993: 220). Sutrisno Hadi mengemukakan suatu hal yang perlu diperhatikan adalah kesamaan keadaan homogenitas populasi. Jika keadaan populasi homogen jumlah sampel hampir tidak menjadi persoalan.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011, sebanyak 16 siswa. Adapun alasan pengambilan populasi tersebut adalah:

- 3.1.1 Jenis kelamin sama adalah putra
- 3.1.2 Duduk dibangku kelas V
- 3.1.3 Tingkat usia yang hampir sama 10-11 tahun
- 3.1.4 Berada dalam lingkungan SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati.

3.2 Sampel Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi sampel adalah sebagian individu yang akan diselidiki (1993: 70). Sampel ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun pelajaran 2010/2011 dengan jumlah 16 orang siswa. Mengingat jumlah populasi hanya 16 orang, maka populasi diambil semua untuk dijadikan sampel penelitian. Mengenai besar kecilnya sampel tidaklah ada suatu ketetapan yang mutlak berapa persen suatu sampel yang diambil dari populasi.

Untuk menentukan pengelompokan sampel, maka dilakukan tes awal *passing* bawah. Dari hasil tes awal tersebut dilakukan pembagian kelompok dengan metode *match-subject ordinal* pairing. Caranya adalah hasil tes awal dirankingkan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dipasangkan dengan menggunakan rumus A-B-B-A. Dari hasil pemasangan maka diperoleh dua kelompok. Penentuan kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara undian. Kelompok eksperimen melakukan *passing* bawah dengan metode langsung dan kelompok kontrol melakukan *passing* bawah dengan metode tidak langsung.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek-obyek penelitian (Suharsimi Arikunto). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung sedang variabel terikatnya adalah kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, alat tes yang digunakan berupa alat untuk perlengkapan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah langsung dan tidak langsung pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati.

Berikut ini adalah instrumen penelitian yang digunakan, yaitu teori *Brumbach Frearms Pass wall- volley test*, (Borrevik, 1969).

- Tujuan : Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *pass* bawah dengan memvoli ke dinding.
- Alat/perlengkapan : Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54cm, setinggi 2,44m putra, 2,23m putri

dari rantai, stopwatch, bola voli, blangko penilain dan alat tulis.

- Pelaksanaan : Testi dengan bola voli di tangan siap menghadap ke dinding sasaran setelah ada aba-aba yang dari petugas bola dilambungkan bola dilambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *pass* bawah sebanyak mungkin selama satu menit.
- Score : Testi melakukan tiga kali, nilai yang sah sesuai dengan peraturan dan masuk ke arah sasaran, jika bola mengenai garis dianggap masuk (sah) skor akhir adalah dua kali terbaik di rata-rata.
- Reliabilitas : Borenvik (1969) dalam cox Richard H, 1980 : 102 melaporkan bahwa reliabilitas setinggi 0, 896.
- Validitas : Cox (1977) dalam coc Richard H 1980 : 102 melaporkan koefisien validitasnya 0,80 dengan ketrampilan *passing* dalam situasi permainan sebagai kriteria.
- Obyektivitas : Tak seorangpun melaporkan koefisien objektivitas namun dianggap tinggi karena tugas.

Instrumen test dapat dilihat di bawah ini:

3.4.1 Bola voli mini ukuran 4 sebanyak 5 buah dengan merek mikasa

3.4.2 Blangko- blangko : daftar nama sampel , alat –alat tulis, blangko pencatat hasil nilai, lakban hitam 1 rool, peluit dan stop watch.

3.4.3 Tembok yang talah diberi sasaran untuk *passing* bawah.

3.5 Teknik Pengumpulan data

Metode yang digunakan dalam dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan perlakuan *pre test* dan *post test*, yaitu test *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung. Metode pengumpulan datanya adalah pengumpulan data *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung yang dilakukan sebelum latihan dan sesudah latihan terhadap siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/ 2011.

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sangat penting untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian secara benar, bahwa tiap- tiap eksperimen akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi penelitian. (Sutrisno Hadi, 2000: 267)

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 4 Juni 2011 sampai tanggal 7 Juli 2011 dengan pelaksanaan sebagai berikut :

3.5.1 Test awal (*pre test*)

Pre test (test awal) dilaksanakan sebelum kegiatan eksperimen (pemberian *treatment*). Variabel yang diukur adalah tes *passing* bawah. Tes ini bertujuan unuk mengetahui kemampuan *passing* bawah sebelum diberi perlakuan (latihan), dan untuk memperoleh data yang untuk

matching. Tes awal dilaksanakan tanggal 4 Juni 2011 bertempat di SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011 pukul 08.00 sampai selesai.

3.5.2 Pelaksanaan perlakuan (*Treatment*)

Dalam pelaksanaan ini dilakukan satu minggu sebanyak empat kali, dengan waktu latihan selama 90 menit, “Intensitas latihan untuk olah raga prestasi dibutuhkan 45-90 menit” (Harsono, 1982: 195). Dalam setiap latihan pertemuan membutuhkan waktu lamanya 90 menit dengan perincian waktu sebagai berikut: 1) pemanasan: 10 menit, 2) latihan inti: 70 menit, 3) peregangan : 10 menit (Suharno HP. 1984: 57).

Sebelum melaksanakan pembelajaran, subjek diberikan pemanasan yang meliputi (1) lari keliling lapangan, (2) penguluran (*stretching*) (3) peregangan, kelenturan, (4) inti *passing* bawah.

3.5.3 Tes akhir atau *post test*

Setelah program latihan dilaksanakan maka dilaksanakan test akhir pada tanggal 7 Juli 2011 di SD Negeri Godo 03 Kecamatan winong Kabupaten Pati dimulai pukul 15.30 WIB sampai selesai Bentuk test yang digunakan sama digunakan tes awal. Tes ini untuk mengetahui hasil belajar siswa setelah diberi latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung untuk mengetahui signifikan perbedaan antara dua kelompok yaitu eksperimen dengan kelompok kontrol.

3.5.4 Tenaga pembantu penelitian

Para pembantu petugas penelitian di ambil dari mahasiswa semester 8 PKLO UNNES Semarang. Serta beberapa guru SD, adapun daftar nama petugas pembantu terlampir.

3.6 Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data adalah suatu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Data yang telah dikumpulkan tidak berarti bila tidak diolah, untuk disimpulkan dan diambil datanya. Dalam penelitian (*research*) seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis penelitian yaitu analisis statistik (*statistical analysis*) dan non statistik (Sutrisno Hadi: 2000: 221).

Perhitungan statistik rumus t-test yang digunakan adalah :

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

(Sutrisno Hadi, 1992:490)

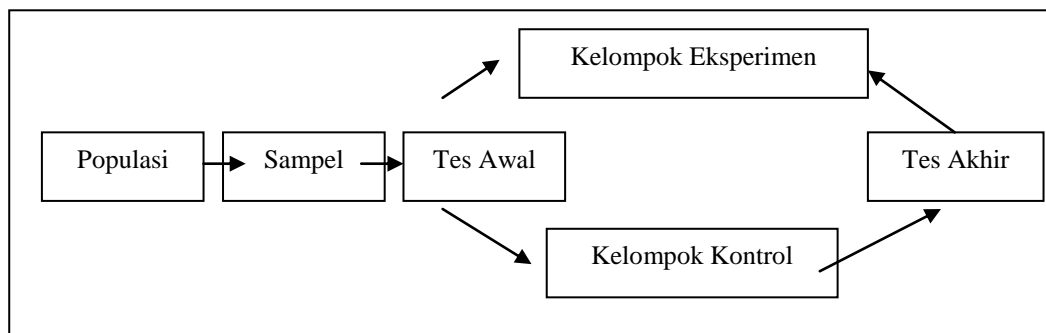
Keterangan rumus

MD : Mean perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat dari pasangan

N : Jumlah pasangan

Agar penelitian dapat digambarkan dengan jelas, maka perlu adanya desain penelitian. Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar 8 berikut ini..



Gambar 8: Desain Penelitian
Sumber : Penelitian 2005

3.7 Uji Signifikan

Sebelum analisis data dilaksanakan, terlebih dahulu penulis mengubah hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan : “Ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* bawah langsung dan *passing* bawah tidak langsung terhadap kemampuan bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011” diubah dengan hipotesis nihil (H_0) yaitu tidak ada pengaruh antara latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung siswa kelas V SD Negeri Godo 03 kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011.

Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% dengan kemungkinan hasil yang diperoleh adalah :

3.7.1 Apabila t statistik perhitungan menunjukkan yang lebih kecil dari nilai t dalam tabel signifikan 5% dengan $db = n-1$ nihil **diterima**, artinya tidak ada pengaruh yang berbeda dari hasil latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah.

3.7.2 Jika nilai statistik perhitungan menunjukkan hasil lebih besar atau sama dari nilai tabel dengan signifikan 5% $db=n-1$ maka sebagai konsekuensinya hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh yang berbeda dari hasil latihan *passing* bawah batuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah **ditolak**. Maka hipotesis alternatif menyatakan: Ada pengaruh yang berbeda dari hasil latihan *passing* bawah langsung dan tidak langsung **diterima**.

3.8 Faktor –faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Sebelum eksperimen dijalankan, perlu ditetapkan lebih dahulu faktor- faktor, variabel-variabel, atau kondisi-kondisi yang perlu dikontrol (dikendalikan) Sutrisno Hadi (1991: 443-434). Dari pendapat tersebut faktor- faktor yang dapat mempengaruhi dibagi dua yaitu : faktor internal dan faktor internal.

3.8.1 Faktor intern

Yang dimaksud faktor intern adalah faktor yang ada pada diri masing-masing individu. Faktor-faktornya meliputi:

3.8.1.1 Faktor keseriusan hati

Keseriusan anak dalam dalam melakukan latihan tidak sama sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk mendapatkan hasil dalam penelitian tersebut diusahakan tiap-tiap sampel bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan.

3.8.1.2 Faktor kemampuan sampel

Tiap-tiap anak kemampuannya berbeda-beda dalam menerima penjelasan dan contoh, sehingga kemungkinan masih ada kesalahan dalam latihan. Maka diadakan koreksi-koreksi secara langsung bagi sampel yang telah melakukan kesalahan baik secara klasikal maupun individual setelah melakukan latihan selesai.

3.8.1.3 Faktor keadaan gizi

Selama dalam penelitian berlangsung terhadap siswa dibutuhkan kondisi fisik yang segar sehingga dapat melakukan latihan dengan sungguh- sungguh. Dengan gizi yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa. Oleh sebab itu keadaan sampel diharapkan mendapat gizi yang cukup dan teratur guna mendukung meningkat kesegaran jasmani dalam pelaksanaan program latihan selesai.

3.8.2 Faktor ekstern

3.8.2.1 Cuaca

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan, sehingga yang menjadi kendala adalah cuaca diantaranya hujan. Sehingga penelitian tidak dapat berlangsung.

3.8.2.2 Pemberian Materi Latihan

Agar dapat mendapat hasil yang baik, pemberian materi latihan mempunyai peranan penting dalam penelitian, sehingga pemberian materi latihan kepada sampel diusahakan tegas dan jelas. Berikan contoh dan demonstrasikan dengan baik agar sampel mempunyai gambaran dengan jelas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen, variabel yang diukur adalah kemampuan *passing* bawah bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung dalam permainan bola voli. Pengukuran variabel dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Setelah eksperimen selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes, yang kemudian dilanjutkan dengan analisis data untuk dilakukan penghitungan statistik.

Adapun hasil *pre test* kelompok eksperimen (metode langsung) dan *pres test* kelompok kontrol (metode tidak langsung) tentang kemampuan *passing* bawah yang dilakukan oleh subjek penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 1

Rangkuman Deskripsi Data Hasil Penelitian
Kemampuan *Passing* Bawah Bantuan Tembok

No.	Sumber	N	Min	Maks	Mean	Std Dev
1	Pretest Kelompok Eksperimen (Metode Langsung)	8	7,5	10	8,37500	0,790569
2	Postest Kelompok Eksperimen (Metode Langsung)	8	11	13,5	11,6875	0,923406
3	Pretest Kelompok Kontrol (Metode tak Langsung)	8	4	11	6,37500	2,722263
4	Pretest Kelompok Kontrol (Metode tak Langsung)	8	7	11	8,87500	1,356203

Tabel 1 di atas menunjukkan deskripsi hasil penelitian, yaitu kemampuan *passing* bawah bantuan tembok dengan metode langsung dan metode tidak langsung untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik hasil *pre test* maupun *post test*. Adapun penjelasan dari tabel tersebut adalah:

- 4.1.1. Hasil *pre test* untuk kelompok eksperimen dengan $N=8$, nilai minimalnya sebesar 7,5, nilai maksimum sebesar 10, mean 8,37500, dan standar deviasi 0,790569.
- 4.1.2. Hasil *pre test* untuk kelompok kontrol dengan $N=8$, nilai minimalnya sebesar 4, nilai maksimum sebesar 11, mean 6,37500, dan standar deviasi 2,722263.
- 4.1.3. Hasil *post test* untuk kelompok eksperimen dengan $N=8$, nilai minimalnya sebesar 11, nilai maksimum sebesar 13,5, mean 11,6875, dan standar deviasi 0,923406.
- 4.1.4. Hasil *post test* untuk kelompok eksperimen dengan $N=8$, nilai minimalnya sebesar 7, nilai maksimum sebesar 11, mean 8,87500, dan standar deviasi 1,356203.

4.2. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan *passing* bawah bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung, kemudian dianalisis dengan uji t. Uji t dipergunakan untuk mencari perbedaan *pos test*

kemampuan *passing* bawah berbantuan tembok dengan metode langsung (kelompok eksperimen) dan metode tidak langsung (kelompok kontrol). Hasil uji t ini juga dipergunakan untuk mengetahui metode mana yang lebih baik.

Hasil uji t dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05 maka hipotesis kerja di terima. Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05 maka hipotesis kerja ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2
Rangkuman Hasil Uji t Antarkelompok Penelitian

Pasangan	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Taraf Signifikansi	Keputusan
Eksperimen – Kontrol	8-1=7	9,956	2,365	0,05	H ₁ diterima, H ₀ ditolak

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka :

4.2.1. Hipotesis yang pertama

Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} ternyata lebih besar dari t_{tabel} ($9,956 > 2,365$) dengan $N = 8 - 1 = 7$ dan taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat perbedaan pengaruh antara metode *pass* bawah dengan bantuan tembok antara metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011, diterima”.

4.2.2. Hipotesis yang kedua

Berdasarkan pada perhitungan perbedaan angka mean = 2,81250, di mana angka ini berasal dari nilai mean metode langsung (kelompok eksperimen) dikurangi nilai mean metode tidak langsung (kelompok kontrol) menunjukkan bahwa nilai $2,81250 > 2,356$ yang berarti hipotesis yang berbunyi “Metode *passing* bawah dengan bantuan tembok dengan metode langsung lebih baik dari pada *passing* bawah tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011, diterima”.

4.3. Pembahasan

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kecamatan Winong, Kabupaten Pati, ternyata berpengaruh secara signifikan.

Hasil uji t pengaruh latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kecamatan Winong, Kabupaten Pati, dapat disampaikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh metode langsung dan metode tidak langsung dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kecamatan Winong, Kabupaten Pati, diterima.

Hipotesis yang berbunyi metode *passing* bawah langsung lebih baik dari pada metode *passing* bawah tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kecamatan Winong, Kabupaten Pati, berdasarkan hasil uji t tersebut juga dinyatakan diterima.

Perbedaan kemampuan *passing* bawah siswa sangat berbeda ketika *pre test* (sebelum perlakuan) dan ketika *pos test* (setelah diberikan perlakuan). Perbedaan ini terjadi pada penggunaan perlakuan metode langsung maupun metode tidak langsung. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan terhadap subjek penelitian memiliki pengaruh terhadap keterampilannya dalam bermain voli, khususnya dalam melakukan *passing* bawah.

Hal-hal yang menguatkan bahwa metode langsung ternyata lebih baik dibandingkan dengan metode tidak langsung, karena metode langsung memang memiliki tingkat kesulitan yang lebih kecil dibandingkan dengan metode tidak langsung dalam *passing* bawah dalam permainan bola voli. Sebaliknya metode tidak langsung memiliki tingkat kesulitan yang lebih besar dibandingkan dengan metode langsung dalam *passing* bawah dalam permainan bola voli.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab IV dapat disimpulkan bahwa

5.1.1. Ada perbedaan yang berarti antara latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan voli pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun 2011.

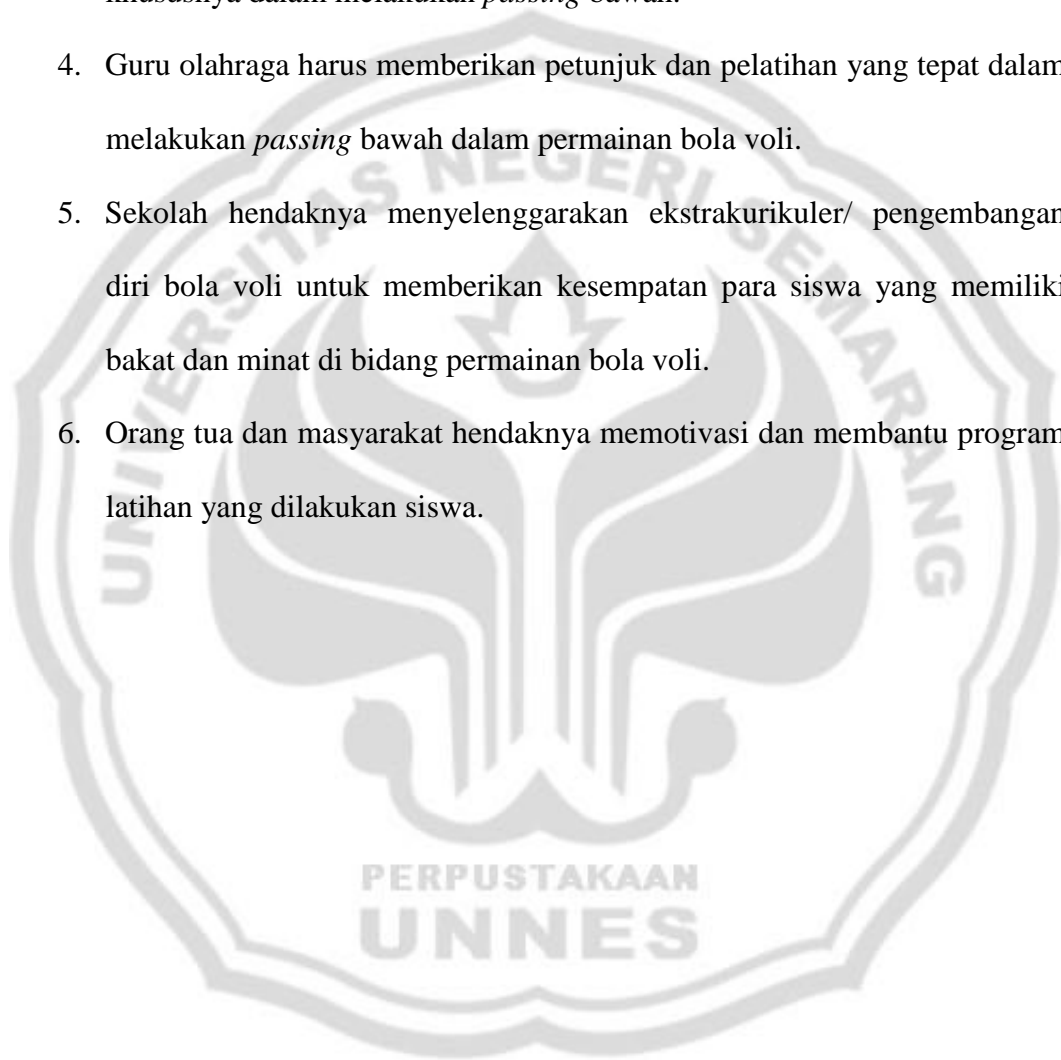
5.1.2. Metode langsung ternyata lebih baik dari pada dan metode tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong, Kabupaten Pati.

5.2. Saran

Mencermati hasil penelitian tentang kemampuan kemampuan *passing* bawah dalam permainan voli pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun 2011 disampaikan saran sebagai berikut.

1. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa metode langsung ternyata lebih baik dari pada metode tidak langsung, maka guru penjaskes sebaiknya menggunakan metode langsung dalam pembelajaran *passing* bawah.

2. Siswa yang belum memiliki kemampuan *passing* bawah secara baik hendaknya rajin berlatih di luar jam sekolah.
3. Guru olahraga harus memberikan motivasi bagi siswa yang memiliki bakat sebagai pemain voli agar selalu meningkatkan kemampuannya, khususnya dalam melakukan *passing* bawah.
4. Guru olahraga harus memberikan petunjuk dan pelatihan yang tepat dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli.
5. Sekolah hendaknya menyelenggarakan ekstrakurikuler/ pengembangan diri bola voli untuk memberikan kesempatan para siswa yang memiliki bakat dan minat di bidang permainan bola voli.
6. Orang tua dan masyarakat hendaknya memotivasi dan membantu program latihan yang dilakukan siswa.



DAFTAR PUSTAKA

Agus Margono. 1995. *Permainan Besar Bola Voli*. Depdikbud: Balai Pustaka.

Agus Setiadi. 1990. *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu.

Beutelstahl. 1996. *Belajar Bermain Bola Volley*. Jakarta: Balai Pustaka.

Durwacher. 1996. *Bola Voli Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta.

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud

Maryanto. 1995. *Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Jakarta.

Poerwodarminto. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Rusli Lutan. 2000. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Suharno H.P. 1980. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : IKIP PGRI Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta . Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 124 / PP.3.1.30 / III / 2011 21 Maret 2011
 Lampiran : 1 lembar
 Hal : Usul Penetapan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Soedjtmiko, S.Pd, M.Pd.
 NIP : 19720815,199702,1,001
 Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : IKK Tenis Lapangan
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Margono, M.Kes.
 NIP : 19601210,198601,1,001
 Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.
 Jabatan : Lektor Kepala
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Ilmu Kesehatan
 Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : SALIMUN
 NIM : 6301909028
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Tema : “ TEKNIK DASAR BOLA VOLY ”

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya



FM-03-AKD-24

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 1746 / H37.1.6 / HK.1.21 / 2011
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2010/2011

Menimbang: Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan /Prodi PKLO FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan PKLO FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahkan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003 No.78).

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKLO) tanggal, 21 Maret 2011

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
NIP : 19720815,199702,1,001
Pangkat/Golongan : Penata Tk.1 / III d
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : IKK Tennis Lapangan
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Margono, M.Kes.
NIP : 19601210,198601,1,001
Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.
Jabatan : Lektor Kepala
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Ilmu Kesehatan
Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

Nama : SALIMUN
NIM : 6301909028
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Tema : " TEKNIK DASAR BOLA VOLY "

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 21 Maret 2011
oleh Dekan
Bendahar Dewan Bidang Akademik,

DRS. SAID JUNAJDI, M.Kes.
NIP. 19690715.199403.1.001

Tembusan :

1. Yth. Dekan FIK
2. Yth. Ketua Jurusan PKLO
3. Yth. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan.

FM-03-AKD-24

Lampiran 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 2499 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011
 Hal : **Ijin Penelitian**

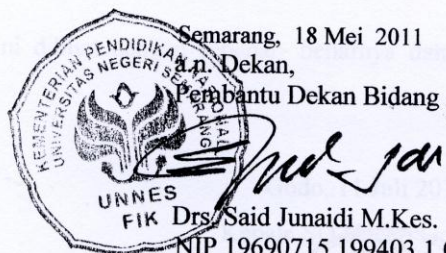
Yth Kepala SD Negeri Godo 03 Kec. Winong, Pati
 di Kabupaten Pati .

Dengan hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : SALIMUN
 NIM : 630 1909028
 Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Judul : **“ PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN BANTUAN TEMBOK METODE LANGSUNG DAN TIDAK LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR DASAR NEGERI GODO 03 KECAMATAN WINONG KABUPATEN PATI TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011.” Di Sekolah Dasar Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati.**

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Semarang, 18 Mei 2011
 an. Dekan,
 Pembantu Dekan Bidang Akademik

 Drs. Said Junaidi M.Kes.
 NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
3. Mahasiswa yang bersangkutan

FM-05-AKD-24



Dampiran 4

PEMERINTAH KABUPATEN PATI
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN WINONG
SEKOLAH DASAR NEGERI GODO 03

Alamat Desa Godo Kecamatan Winong Kabupaten Pati Kode Pos 59181

SURAT KETERANGAN

No.

yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suhono S.pd

Jabatan : Kepala SD Negeri Goso 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati

menyatakan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Salimun

NIM : 6301910928

Jurusan : Keperawatan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah menyatakan penelitian dalam rangka dalam rangka pengambilan data skrpsi yang berjudul "Pengaruh latihan passing bawah dengan bantuan tembok metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli putra kelas V SD Negeri Godo 03 Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011". Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 Juni sampai 7 Juli 2011.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar- benarnya dan untuk dapat digunakan seperlunya.

Godo, 11 Juli 2011

Kepala SD Negeri Godo 03



NIP. 19600909 198012 1 007

Lampiran 5

DATA HASIL TES AWAL *PASSING* BAWAH

NO.	NO. TES	NAMA	HASIL
1	1	Dwi Kiresa	9
2	2	Galih	10
3	3	Aji Mohamad	8
4	4	Tri Gustoro	8,5
5	5	Martoyo	8
6	6	Agus	8
7	7	Udin	8
8	8	Diki Saputro	7,5
9	9	Diki Setiawan	4
10	10	Imam Safrudin	10
11	11	Akat Agustinus	6
12	12	Nurcokro Saputro	11
13	13	Setyo Budi Irawan	6
14	14	Sugianto	6
15	15	Ahmad Wahyu Putra	4
16	16	Sety Irawan	4

Lampiran 6

RANKING DATA HASIL TES AWAL *PASSING BAWAH*

NO.	NO. TES	NAMA	HASIL
1	12	Nurcokro Saputro	11
2	2	Galih	10
3	10	Imam Safrudin	10
4	1	Dwi Kiresa	9
5	4	Tri Gustoro	8,5
6	3	Aji Mohamad	8
7	5	Martoyo	8
8	6	Agus	8
9	7	Udin	8
10	8	Diki Saputro	7,5
11	11	Akat Agustinus	6
12	13	Setyo Budi Irawan	6
13	14	Sugianto	6
14	9	Diki Setiawan	4
15	15	Ahmad Wahyu Putra	4
16	16	Sety Irawan	4

Lampiran 7

RANKING DATA HASIL TES AWAL *PASSING* BAWAH DARI TERTINGGI
SAMPAI TERENDAH UNTUK *DI-MATCH-KAN*

NO	NO TES	NAMA	HASIL (SKOR)	RUMUS MATCH	MATCH SKOR	PASANGAN NO. TES
1	12	Nurcokro Saputro	11	A	11-10	12-2
2	2	Galih	10	B		
3	10	Imam Safrudin	10	B	10-9	10-1
4	1	Dwi Kiresa	9	A		
5	4	Tri Gustoro	8,5	A	8,5-8	4-3
6	3	Aji Mohamad	8	B		
7	5	Martoyo	8	B	8-8	5-6
8	6	Agus	8	A		
9	7	Udin	8	A	8-7,5	7-8
10	8	Diki Saputro	7,5	B		
11	11	Akat Agustinus	6	B	6-6	11-13
12	13	Setyo Budi Irawan	6	A		
13	14	Sugianto	6	A	6-4	14-9
14	9	Diki Setiawan	4	B		
15	15	Ahmad Wahyu Putra	4	B	4-4	15-16
16	16	Sety Irawan	4	A		

Lampiran 8

DATA HASIL TES AKHIR *PASSING* BAWAH DENGAN BANTUAN
TEMBOK

NO.	KELOMPOK EKSPERIMEN (METODE LANGSUNG)		NO.	KELOMPOK KONTROL (METODE TIDAK LANGSUNG)	
	NO. TES	HASIL		NO. TES	HASIL
1	12	13	1	2	13
2	10	14,5	2	1	11
3	4	14	3	3	7,5
4	5	13	4	6	10
5	7	13,5	5	8	8,5
6	11	10,5	6	13	8
7	14	9,5	7	9	8
8	15	9	8	16	7,5



Lampiran 9

Hasil Penelitian dan Penghitungan Uji t

1. Uji t-tes hasil *passing* bawah metode langsung pada pretest dan posttest adalah sebagai berikut.

ANALISIS PRETEST DAN POSTEST ONE GROUP DESIGN *PASSING*
BAWAH DENGAN BANTUAN TEMBOK METODE LANGSUNG

No.	SUBJEK	PRETEST	POSTEST	GAIN (d) (POSTEST- PRETEST)
1	12	11	13	2
2	10	9	14,5	5,5
3	4	8,5	14	5,5
4	5	8	13	5
5	7	8	13,5	5,5
6	11	6	10,5	4,5
7	14	6	9,5	3,5
8	15	4	9	5
Jumlah	N=8	60,5	97	36,5
Rerata		7,5625	12,125	4,5625

Cara menentukan X_d dan X_d^2 adalah sebagai berikut.

SUBJEK	d	$X_d(d-MD)$	X_d^2
1	2	-2,5625	6,56640625
2	5,5	0,9375	0,87890625
3	5,5	0,9375	0,87890625
4	5	0,4375	0,19140625
5	5,5	0,9375	0,87890625
6	4,5	-0,0625	0,00390625
7	3,5	-1,0625	1,12890625
8	5	0,4375	0,19140625
Jml	36,5		10,71875

$$\text{di mana } md = \frac{\sum d}{N} = \frac{36,5}{8} = 4,5625$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{4,5625}{\sqrt{\frac{10,71875}{8(7-1)}}}$$

$$t = \frac{4,5615}{\sqrt{0,19140625}}$$

$$t = \frac{4,5625}{0,4375}$$

$$t = 10,4285714$$

Nilai t tersebut kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai t taraf signifikansi 95% dengan d.b.=N-1= 8-7. Pada t tabel ternyata menunjukkan angka 2,365. Mengingat t hitung lebih besar dari t tabel (10,4285714 > 2,365) maka hasil ini signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah metode langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kec. Winong, Kab. Pati.

2. Uji t kemampuan *passing* bawah metode tidak langsung

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Uji t-tes *passing* bawah metode tidak langsung pada pretest dan posttest cara perhitungannya adalah sebagai berikut.

ANALISIS PRETEST DAN POSTEST ONE GROUP DESIGN *PASSING*
BAWAH DENGAN BANTUAN TEMBOK METODE TIDAK LANGSUNG

No.	SUBJE K	PRETEST	POSTEST	GAIN (d) (POSTEST- PRETEST)
2	2	10	13	3
1	1	10	11	1
3	3	8	7,5	-0,5
6	6	8	10	2
8	8	7,5	8,5	1
13	13	6	8	2
9	9	4	8	4
16	16	4	7,5	3,5
Jumlah	N=8	57,5	73,5	16
Rerata		7,1875	9,1875	2

Cara menentukan X_d dan X_d^2 adalah sebagai berikut.

No. Tes	d	$X_d(d-MD)$	X_d^2
2	3	1	1
1	1	-1	1
3	-0,5	-2,5	6,25
6	2	0	0
8	1	-1	1
13	2	0	0
9	4	2	4
16	3,5	1,5	2,25
Jml	16		15,5

$$\text{di mana } md = \frac{\sum d}{N} = \frac{16}{8} = 2,0$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{2,0}{\sqrt{\frac{15,6}{8(7-1)}}}$$

$$t = \frac{2,0}{\sqrt{0,276785714}}$$

$$t = \frac{2,0}{0,526104281}$$

$$t = 3,802$$

Nilai t tersebut kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai t taraf signifikansi 95% dengan d.b.=N-1= 8-7. Pada t tabel ternyata menunjukkan angka 2,365. Mengingat t hitung lebih besar dari t tabel (3,802>2,365) maka hasil ini signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah metode tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kec. Winong, Kab. Pati.

3. Uji t kemampuan *passing* bawah metode langsung dan tidak langsung

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Berdasarkan hasil *passing* bawah berbantuan tembok metode langsung dan tidak langsung dilakukan perhitungan sebagai berikut.

ANALISIS ONE GROUP DESIGN *PASSING* BAWAH DENGAN BANTUAN
TEMBOK METODE LANGSUNG DAN TIDAK LANGSUNG

No.	SUBJEK	LANGSUNG	TDK. LANGSUNG	GAIN (d) (LANGSUNG-TAK LANGSUNG)
1	1	13	13	0
2	2	14,5	11	3,5
3	3	14	7,5	6,5
4	4	13	10	3
5	5	13,5	8,5	5
6	6	10,5	8	2,5
7	7	9,5	8	1,5
8	8	9	7,5	1,5
Jumlah	N=8	97	73,5	23,5
Rerata		12,125	9,1875	2,9375

Cara menentukan X_d dan X_d^2 adalah sebagai berikut.

SUBJEK	d	$X_d(d-MD)$	X_d^2
1	0	-2,9375	8,62890625
2	3,5	0,5625	0,31640625
3	6,5	3,5625	12,69140625
4	3	0,0625	0,00390625
5	5	2,0625	4,25390625
6	2,5	-0,4375	0,19140625
7	1,5	-1,4375	2,06640625
8	1,5	-1,4375	2,06640625
Jml	23,5		30,21875

$$\text{di mana } md = \frac{\sum d}{N} = \frac{23,5}{8} = 2,9375$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{2,9375}{\sqrt{\frac{30,21875}{8(7-1)}}}$$

$$t = \frac{2,9375}{\sqrt{0,539620536}}$$

$$t = \frac{2,9375}{0,734588685}$$

$$t = 3,999$$

Nilai t tersebut kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai t taraf signifikansi 95% dengan d.b.=N-1= 8-7. Pada t tabel ternyata menunjukkan angka 2,365. Mengingat t hitung lebih besar dari t tabel (3,999>2,365) maka hasil ini signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah metode langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas V SDN Godo 03, Kec. Winong, Kab. Pati.

Lampiran 10

FOTO PENELITIAN





Lampiran 11

PROGRAM LATIHAN PENELITIAN

Minggu	Tanggal Pertemuan	Waktu dalam Menit	Uraian Kegiatan Pelatihan Kelompok Eksperimen dan Kontrol
1	2	3	4
I	Sabtu 4 Juni 2011 15.30- 17,00	5 10 65 5 90	Tes awal (pre test) - Penjelasan tentang test awal a. Pemanasan : - Lari keliling lapangan 2kali - senam peregangan b. – kegiatan test inti - test passing bawah c. - pendinginan - peregangan
II	Kamis 9 Juni 2011 15.30-17.00	10 70 10 90	a. Pemanasan - lari 3 kali keliling lapangan - senam peregangan b. latihan inti - latihan passing bawah dengan bantuan tembok langsung/tak langsung - intensitas : sedang - repetisi : 8 kali - set : 2 set - istirahat antar set : 2 menit c. Pendinginan : - lari keliling lapangan 1 kali - senam peregangan - koreksi secara kelompok
	Jumlah waktu Minggu 12 juni 2011	90	Sama dengan pertemuan 9 Juni 2011
III	Senin 13 Juni 2011 15.30-17.00	10 70	a. Pemanasan - lari 3 kali keliling lapangan - senam peregangan b. latihan inti - latihan passing bawah dengan bantuan tembok langsung/tak langsung - intensitas : sedang

Minggu	Tanggal Pertemuan	Waktu dalam Menit	Uraian Kegiatan Pelatihan Kelompok Eksperimen dan Kontrol
1	2	3	4
	Jumlah waktu Rabu, Jum'at dan sabtu 15,17+18 juni 2011	10 90	- repetisi : 10 kali - set : 2 set - istirahat antar set : 2 menit c. Pendinginan : - lari keliling lapangan 1 kali - senam peregangan - koreksi secara kelompok Sama dengan pertemuan 13 Juni 2011
IV	Senin 20 Juni 2011 15.30-17.00 Jumlah waktu Rabu, sabtu+ minggu 22,23+26 juni 2011	10 70 10 90	a. Pemanasan - lari 3 kali keliling lapangan - senam peregangan b. latihan inti - latihan passing bawah dengan bantuan tembok langsung/tak langsung - intensitas : sedang - repetisi : 12 kali - set : 2 set - istirahat antar set : 2 menit c. Pendinginan : - lari keliling lapangan 1 kali - senam peregangan - koreksi secara kelompok Sama dengan pertemuan 20 Juni 2011
V	Senin 27 Juni 2011 15.30-17.00	10 70	a.Pemanasan - lari 3 kali keliling lapangan - senam peregangan b. latihan inti - latihan passing bawah dengan bantuan tembok langsung/tak langsung - intensitas : sedang - repetisi : 14 kali - set : 2 set

Minggu	Tanggal Pertemuan	Waktu dalam Menit	Uraian Kegiatan Pelatihan Kelompok Eksperimen dan Kontrol
1	2	3	4
	Jumlah waktu Kamis, Jum'at dan Minggu 30 Juni, 1 + 3 Juli 2011	10 90	- istirahat antar set : 2 menit c. Pendinginan : - lari keliling lapangan 1 kali - senam peregangan - koreksi secara kelompok Sama dengan pertemuan 27 Juni 2011
VI	Senin 4 Juli 2011 15.30-17.00 Jumlah waktu Rabu 6 Juli 2011	10 70 10 90	a. Pemanasan - lari 3 kali keliling lapangan - senam peregangan b. latihan inti - latihan passing bawah dengan bantuan tembok langsung/tak langsung - intensitas : sedang - repetisi : 16 kali - set : 2 set - istirahat antar set : 2 menit c. Pendinginan : - lari keliling lapangan 1 kali - senam peregangan - koreksi secara kelompok Sama dengan pertemuan 4 Juli 2011
VII	Kamis 7-juli 2011 15.30-17.00 Jumlah	5 10 65 5 90	Tes akhir (post test) - Penjelasan tentang tes awal a. Pemanasan : - Lari keliling lapangan 2 kali - senam peregangan b. – kegiatan test inti - test passing bawah c. - pendinginan - peregangan

Lampiran 12

DAFTAR PETUGAS PENELITIAN

No	Nama	Jabatan dalam Penelitian	Keterangan
1	SALIMUN	Guru Penjas SD Godo 03	Mahasiswa transfer PKLO
2	HARKANTO	Guru Penjas SD Godo 03	Mahasiswa transfer PKLO
3	MUALIMAH	Guru Penjas SD degan	Mahasiswa transfer PKLO
4	SUGIYANTO	Guru Penjas SD	Mahasiswa transfer PKLO
5	ABNASIH	Kalipang	Mahasiswa transfer PKLO
6	IBNU	Guru Penjas SD degan	Mahasiswa transfer PKLO
	SUWANDI	Guru Penjas SD Sendangsoko	

Lampiran 13

TABEL NILAI – NILAI t

d.b	Taraf Signifikan							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,537
12	0,695	0,873	1,256	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,683	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,681	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,981	0,851	1,303	1,684	2,201	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
180	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291