



**PENGARUH PERMAINAN *VOLKRAW* UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN *PASSING BAWAH*  
DI SMA MA NU MRANGGEN**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I  
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Aditya Yusuf Putra

NPM 16230089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2021**

## LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Aditya Yusuf Putra

NPM : 16230089

Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Permainan *Volkraw* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Di SMA MA NU Mranggen

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut telah selesai dan siap diujikan.

Semarang, Agustus 2021

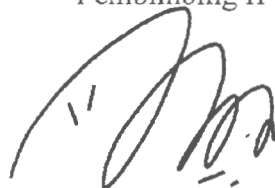
Pembimbing I



Yulia Ratimasih, S.Pd., M.Pd.

NPP. 179201531

Pembimbing II



Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd.

NPP. 179101530

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

NPP. 107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “ Pengaruh Permainan *Volkraw* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Di SMA MA NU Mranggen ”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.  
NIP/NPP 107801284

Sekretaris

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.  
NIP/NPP 149001426

Penguji

1. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.  
NIP/NPP 179201531
2. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd.  
NIP/NPP 179101530
3. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.  
NPP/NIP 159001503

Tanda Tangan

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

MOTTO :

*“ Dunia ini tidak adil. Maka berbiasalah. “*

*(Aditya Yusuf Putra)*

PERSEMBAHAN :

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bunda Ellyta Dewi Hardiyantari dan Ayah Supriyanto
2. Sahabat-sahabat saya, Yusuf Habibi, Ardiangga Daya Andhika, Saka Surya, Fitrian Rama Aditya
3. Semesta

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aditya Yusuf Putra

NPM 16230089

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 2000 Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '2000', 'METERAL TEMPEL', and the serial number 'E9F6AJX415107621'.

Aditya Yusuf Putra

NPM 16230089

## ABSTRAK

Aditya Yusuf Putra. “ Pengaruh permainan *Volkraw* untuk meningkatkan *passing* bawah di SMA MA NU Mranggen” Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2021.

Latar belakang penelitian ini didasari karena banyaknya siswa yang belum bisa melakukan *passing* bawah yang baik dan benar serta bosannya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan *volkraw* untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah di SMA MA NU Mranggen.

Penelitian ini menggunakan desain *true experimental design* dalam bentuk *posttest-only control design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen dengan metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah berpasangan selama 60 detik. Teknik analisis statistik data dengan uji-t.

Hasil kelompok eksperimen mengalami kenaikan mean *pretest* sebesar 20,40 menjadi *posttest* sebesar 33,65 Sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu *pretest* sebesar 23,14 menjadi *posttest* sebesar 23,14 dan peningkatan kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,090 > 0,05$  pada kelompok kontrol dan nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$  pada kelompok eksperimen.

Kesimpulan kelompok eksperimen lebih signifikan peningkatannya dibandingkan kelompok kontrol. Maka terdapat pengaruh permainan *volkraw* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah di SMA MA NU Mranggen. Saran untuk siswa lebih meningkatkan lagi keterampilan teknik dasar *passing* bawah.

**Kata Kunci** : Permainan *Volkraw*, *Passing* Bawah, Pembelajaran PJOK.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan *Volkraw* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Di SMA MA NU Mranggen”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang dan sekaligus menjadi pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi.
4. Pembimbing I Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.

6. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Guru serta siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen yang telah telah bekerja sama dan membantu dalam pengambilan data skripsi.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulisan berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 12 Agustus 2021

Penulis

Aditya Yusuf Putra



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG SKRIPSI .....	i
HALAMAN LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	12
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	12
B. Landasan Teori .....	17
C. Hipotesis .....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	38
A. Desain Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel .....	40

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	40
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	44
F. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Diskripsi Umum Objek Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data .....	48
C. Pembahasan .....	55
BAB V PENUTUP .....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN.....	62

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli .....	23
Gambar 2.2 Bentuk Bola Voli.....	23
Gambar 2.3 Passing Bawah Satu Tangan .....	29
Gambar 2.4 Passing Bawah Dua Tangan ( The Dig ) .....	29
Gambar 2.5 Passing Dua Tangan ( Thumb Over Palm Method ) .....	30
Gambar 2.6 Lapangan Volkraw .....	34
Gambar 2.7 Bentuk Bola Voli.....	35
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 4.1 Diagram Batang Rata-Rata.....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Penilaian Keterampilan Kelas XI IIS 2 MA NU Mranggen...	7
Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Gerak Dasar Passing Bawah Bola Voli .....	43
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Passing Bawah .....	44
Tabel 4.1 Data Pretest .....	48
Tabel 4.2 Data Posttest.....	49
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Kedua Kelompok.....	50
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4.6 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol .....	53
Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	54

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Usulan Tema / Judul Skripsi .....	63
Lampiran 2. Persetujuan Proposal Skripsi .....	64
Lampiran 3. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian .....	65
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....	66
Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli .....	67
Lampiran 6. <i>Pernyataan Expert Judgement</i> .....	68
Lampiran 7. Bukti Bimbingan Proposal I .....	69
Lampiran 8. Bukti Bimbingan Proposal II.....	70
Lampiran 9. Bukti Bimbingan Skripsi I.....	71
Lampiran 10. Bukti Bimbingan Skripsi II.....	72
Lampiran 11. Data Pretest.....	73
Lampiran 12. Data Posttest .....	76
Lampiran 13. Daftar Presensi Siswa .....	79
Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas Kontrol.....	81
Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas Eksperimen.	83
Lampiran 16. Statistik Deskriptif Kelas Kontrol .....	91
Lampiran 17. Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen.....	92
Lampiran 18. Uji T, Uji Normalitas dan Uji Homogenitas hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelas Kontrol .....	93
Lampiran 19.. Uji T, Uji Normalitas dan Uji Homogenitas hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelas Eksperimen .....	95
Lampiran 20. Deskripsi Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen.....	96
Lampiran 21. Surat Bebas Plagiasisme.....	97
Lampiran 22. Dokumentasi.....	98

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Pendidikan bersifat universal, bisa terbagi ke dalam beberapa aspek, salah satunya adalah pendidikan jasmani (Burstiando & Kholis, 2017). Sedangkan menurut (Fajrin & Sudarso, 2014) mengatakan bahwa Pendidikan berintikan interaksi antara pendidik dengan peserta didik dalam upaya membantu peserta didik menguasai tujuan-tujuan pendidikan. Interaksi pendidikan dapat berlangsung dalam lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat.

Selain itu pendidikan juga memiliki tujuan. Tujuan pendidikan salah satunya adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang sehingga dapat memahami hal-hal yang telah diajarkan untuk dapat mencapai tujuan pendidikan. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, menjelaskan tentang tujuan pendidikan yaitu mengembangkan potensi peserta didik sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya, yang dapat mempengaruhi potensi peserta didik

dalam hal afektif, kognitif dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Menurut (Fuad, 2014) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga memberikan gerak bervariasi dan bermakna bagi anak. Sedangkan menurut (Hasrion, Sari & Ghazali, 2020) mengatakan bahwa Pendidikan yang dapat mengembangkan setiap potensi siswa agar memiliki keterampilan yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah.

Didalamnya Pendidikan jasmani tentu memiliki tujuan. Menurut (Agus S. Suryobroto, 2004: 8) bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan Menurut (Suherman, 2009:7), tujuan pendidikan jasmani secara umum deklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan, yaitu: Pertama, perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*). Kedua, perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*). Ketiga, perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya. Keempat,

perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada siswa yang lebih luas untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, Keterampilan gerak dasar, dan Keterampilan dasar cabang olahraga. Selain itu juga dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis dan pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Selain tujuan, pendidikan jasmani juga memiliki ruang lingkup. Menurut (Rahayu, 2013:18) mengemukakan ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut: Pertama, permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rouders, kippers, sepak bola, bola basket, bola volly, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri, serta aktivitas lainnya. Kedua, aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya. Ketiga, aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Keempat, aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. Kelima, aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Keenam, pendidikan luar kelas meliputi:



piknik atau karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Ketujuh, kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat. Mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Menurut pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Didalam ruang lingkup pendidikan jasmani sendiri terdapat permainan bola besar diantaranya bola basket, sepak bola dan bola voli.

Seperti permainan bola besar pada umumnya, permainan bola voli di Indonesia cukup banyak peminatnya. (Susilowati, 2012:2), mengatakan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Sedangkan menurut (Gazali, 2016) Olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh

dua regu berlawanan yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan bola harus melewati bagian atas jaring/net. Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bola voli adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim dimana masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Dimana kedua tim dipisahkan oleh net. Didalam permainan bola voli sendiri ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah salah satunya adalah *passing*.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah passing. Teknik dasar passing sendiri ada beberapa macam, yaitu passing bawah, dan passing atas. Penguasaan teknik passing ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri dimana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan system rallypoint yang berlaku sekarang. untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu (Rusli, dkk., 2013: 2). Dari pendapat tersebut sangatlah menegaskan bahwa jika ingin dapat bermain bola voli maka harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, serta pembiasaan hidup sehat. Tetapi pembelajaran pendidikan jasmani seringkali tidak sesuai dengan karakteristik anak, sehingga kreativitas kesenangan anak tidak terfikirkan. Maka seorang guru diharapkan bisa memodifikasi dari pembelajaran yang ada agar anak tidak cepat bosan.

Sehingga anak bergairah dan dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Modifikasi merupakan metode yang digunakan guru dalam melakukan proses pembelajaran sehingga memungkinkan siswa untuk dapat melakukan proses gerak secara mudah. Dalam artian bahwa alat yang digunakan nantinya membuat siswa nyaman dan senang ketika proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu secara tidak langsung dapat membuat semangat siswa meningkat, disisi lain juga ketika proses itu berlangsung dapat membantu siswa dalam memahami setiap tugas gerak yang disampaikan oleh guru karena adanya modifikasi itu. Diharapkan setiap siswa dapat memiliki keterampilan yang baik kedepannya. Menurut (Bahagia, 2010:13), mengatakan bahwa modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian).

Hasil observasi peneliti yang melakukan wawancara terhadap guru Penjas di SMA MA NU Mranggen, siswa disekolah tersebut khususnya siswa yang berada dikelas XI IIS-2 cukup mengalami kesulitan disaat pelajaran bola voli. Hal ini dibuktikan dalam nilai yang didapat pada saat penilaian praktik materi bola voli. Dimana dari total 20 siswa terdapat 13 siswa yang mendapat nilai tidak tuntas. Hal ini didasari karena sistem penilaian yang digunakan guru tersebut terbilang kurang efektif, dimana tidak menjamin keterampilan siswa

dalam permainan bola voli khususnya *passing* bawah. Sehingga berdampak terhadap siswa yang menjadikannya kurang mampu melaksanakan teknik *passing* bawah bola voli dengan baik dan benar. Hal ini juga berdampak terhadap tingkat kebosanan siswa saat mengikuti pembelajaran Penjas. Meskipun guru penjasorkes di SMA MA NU Mranggen dalam melaksanakan proses pembelajaran sudah dilaksanakan dengan baik, namun hasil pembelajaran khususnya pada penguasaan teknik *passing* bawah pada permainan bola voli belum maksimal dan perlu ditingkatkan. Data ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Hasil Penilaian Keterampilan Kelas XI IIS-2 MA NU Mranggen

No	Nama Siswa	Kelas	Nilai Keterampilan	Ketuntasan
1	AFWI	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
2	HIAS	XI IIS-2	85	Tuntas
3	AWAN	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
4	KARA	XI IIS-2	75	Tuntas
5	DAYAT	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
6	DINI	XI IIS-2	80	Tuntas
7	NALI	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
8	RARA	XI IIS-2	80	Tuntas
9	ADI	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
10	ARI	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
11	HALIN	XI IIS-2	70	Tidak tuntas

12	ADAR	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
13	ADHIS	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
14	DIKIN	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
15	AFUL	XI IIS-2	85	Tuntas
16	AMAY	XI IIS-2	80	Tuntas
17	VIRA	XI IIS-2	75	Tuntas
18	UMAI	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
19	RANA	XI IIS-2	70	Tidak tuntas
20	RIFAD	XI IIS-2	70	Tidak tuntas

Sumber : Hasil Observasi Penelitian ( 2021 )

Berdasarkan uraian diatas, adapun alasan yang melatarbelakangi pemilihan judul diatas yaitu peneliti ingin menciptakan modifikasi pembelajaran dengan menggabungkan permainan bola voli dengan permainan sepak takraw untuk menciptakan suasana baru dan menyenangkan serta meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan dengan guru Penjas di SMA MA NU Mranggen, terdapat beberapa masalah yang timbul disaat pembelajaran Penjas. Masalah tersebut meliputi

1. Banyak siswa yang belum dapat melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan benar.

2. Sistem penilaian yang kurang efektif, dimana tidak menjamin keterampilan siswa dalam permainan bola voli, khususnya passing bawah.
3. Banyak siswa yang cenderung bosan saat mengikuti pembelajaran Penjas.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut;

“Apakah ada pengaruh permainan *volkraw* untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah di SMA MA NU Mranggen ?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan *volkraw* untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah di SMA MA NU Mranggen.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Untuk mendapat temuan baru tentang bagaimana meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli dengan menggunakan modifikasi permainan volkraw.
  - b. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai dasar teoritis untuk mengembangkan penemuan sejenis.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peserta Didik

- 1) Peserta didik tidak takut dalam melakukan passing bawah
- 2) Meningkatkan keterampilan gerak peserta didik terutama dalam penguasaan teknik passing bawah.

### b. Bagi Sekolah

- 1) Menciptakan situasi yang kondusif untuk meningkatkan hasil pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes khususnya bola voli materi passing bawah
- 2) Diharapkan dapat dijadikan motivasi kepada sekolah untuk mensosialisasikan pembelajaran yang inovasi atau variasi baru dalam proses pembelajaran sehingga siswa tidak merasakan kebosanan saat mengikuti pembelajaran disekolah

### c. Bagi Peneliti

- 1) Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat membawa wawasan dan inovasi dalam model pembelajaran penjasorkes khususnya dalam memodifikasi dengan menggunakan permainan modifikasi volkraw untuk pembelajaran passing bawah bola voli.
- 2) Untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah bola voli melalui permainan modifikasi volkraw.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Fauzan Effendy dkk ( 2020 ) yang berjudul Penggunaan Permainan Modifikasi Bola Voli Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah . Dijelaskan bahwa di dalam penelitian ini bertujuan sebagai upaya meningkatkan kemampuan passing bawah melalui media modifikasi permainan 3 on 3 untuk permainan bolavoli. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model *Kemmis* dan *McTaggart*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan belajar pada materi passing bawah dengan menggunakan media modifikasi permainan 3 on 3 sejak pelaksanaan prasiklus sampai pada tahap siklus 2 sebesar 50%.

Penelitian yang dilakukan oleh Adi Pujo Wasiso dan Winoto Chandra (2020) yang berjudul Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Menggunakan Permainan 4 on 4 pada Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang. Menjelaskan bahwa penelitian ini dilatar belakangi dengan kurangnya kemampuan pembelajaran *passing* bawah bola voli di SMK Negeri 3 Palembang. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, dengan metode yang digunakan adalah



tes dan observasi. Hasil tes yang diperoleh pada siklus I, yaitu terdapat 6 kriteria nilai yang dijadikan peneliti membedakan nilai rendah dan nilai tertinggi. Dapat diperjelas pada nilai 50 – 57 terdapat 3 siswa dan nilai 90 – 98 adalah 13 siswa. Selanjutnya, pada siklus II diperoleh peningkatan hasil tes yaitu pada nilai 50 – 57 tidak terdapat siswa yang mendapat nilai tersebut dan pada nilai 90 – 98 menjadi 15 siswa.. Oleh karena itu, dilakukan tes pada siklus III dengan perolehan hasil yang baik yaitu pada nilai 50 – 57 dan 58 – 65 tidak ada yang mendapatkan nilai tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwasannya dengan menggunakan permainan 4 on 4 penelitian ini dinyatakan berhasil dan tuntas semua dalam melakukan kemampuan passing bawah bola voli khususnya untuk siswa kelas XI AKL 1 SMK Negeri 3 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Rmania et al. (2019) yang berjudul Analisis Gaya Hidup Mahasiswa TPB ITB Tahun Ajaran 2018/2019. Gaya hidup adalah perilaku yang berhubungan dengan aktivitas fisik aktif, pola asupan nutrisi makan sehari-hari, kebiasaan merokok dan cukupnya waktu istirahat. Gaya hidup yang dihubungkan dengan tingkat kebugaran belum ada dalam literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis aktivitas fisik aktif maupun tidak aktif, pola asupan nutrisi baik maupun kurang, kebiasaan merokok, waktu istirahat, dan tingkat kebugaran serta Odds Ratio yang merupakan ukuran paparan dari gaya hidup. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa TPB ITB semester 1 tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 1399 orang terdiri dari 798 kelompok putra dan 601 kelompok putri.

Instrument penelitian menggunakan kuesioner gaya hidup yang terdiri dari komponen-komponen gaya hidup. Penyakit sebulan terakhir penyakit menular sebesar 32.7% putra dan 38.9% putri dan PTM sebesar 42.23% putra dan 49.25% putri. Waktu tidur rerata 5.76 putra dan 5.88 putri. Kategori gaya hidup putra terdiri dari aktivitas fisik rerata 2150.08 MET menit/minggu putra dan 1906.03 MET menit/minggu putri. Pelaku perokok putra dan putri. Asupan nutrisi total rerata 2.82 kategori 3putra dan 2.74 kategori 3. Tingkat kebugaran rerata 38.91 putra 33.49 putri kategori cukup. Nilai korelasi antara gaya hidup total dengan kebugaran kelompok putra sebesar +0.089 dengan p-value 0.012 dan putri +0.105 dengan p-value 0.010 maka gaya hidup mempunyai hubungan signifikan dengan kebugaran. Nilai odds ratio putra gaya hidup buruk memiliki risiko 0.92 putra dan 0.79 putri kali lebih besar terserang penyakit dibandingkan orang memiliki gaya hidup baik. Tingkat kebugaran masuk dalam kategori lemah, namun nilai signifikan menunjukkan semakin baik gaya hidup maka semakin baik pula tingkat kebugaran. Paparan penyakit dilihat dari odds ratio menunjukkan bahwa semakin buruk gaya hidup maka semakin besar terserang penyakit dibandingkan orang yang memiliki gaya hidup sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Eriek Satya Haprabu ( 2017 ) yang berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi dan Permainan Sederhana pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri Tahun Ajaran 2016/2017. Menjelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk

meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri tahun ajaran 2016/2017 melalui penerapan pembelajaran menggunakan media bola modifikasi dan permainan sederhana. Penelitian merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan pembelajaran menggunakan media bola modifikasi dan permainan sederhana dapat meningkatkan hasil belajar hasil pembelajaran kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa dari prasiklus ke siklus satu dan dari siklus satu ke siklus dua. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil pembelajaran kemampuan *passing* bawah bola voli untuk siswa yang tuntas yaitu 75% atau 21 siswa yang tuntas. Sedangkan pada siklus dua peningkatan hasil belajar kemampuan *passing* bawah bola voli sebesar 89.29% atau 25 siswa yang tuntas.

Penelitian yang dilakukan oleh Jefri N ( 2020 ) yang berjudul Penerapan Permainan 4 on 4 dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Peserta Didik Kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Parepare. Menjelaskan bahwa penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya keterampilan *passing* bawah bola voli peserta didik di kelas XI MIPA 2 di SMA Negeri 2 Parepare. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan apakah permainan 4 on 4 dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta didik kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Parepare. Desain penelitian ini menggunakan model *Kurt Lewin* dalam 2 siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah bola voli menggunakan permainan *4 on 4* untuk peserta didik kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Parepare mengalami peningkatan, yaitu dari hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 25 peserta didik (80,65%) tuntas belajar, dan 6 peserta didik atau 19,35% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 31 peserta didik (100%) tuntas belajar dan tidak ada peserta didik atau 0% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 19,35% pada siklus II dari siklus I. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan *4 on 4* dapat meningkatkan proses pembelajaran dan kemampuan *passing* bawah bola voli peserta didik kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Parepare.

Penelitian yang dilakukan oleh Danny Wibowo ( 2013 ) yang berjudul Upaya Peningkatan *Passing* Bawah Dengan Modifikasi Permainan *Passing* Pantul dalam Bola Voli pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Gubugsari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal Tahun 2013. Menyatakan bahwa Hasil dari pengamatan dalam pembelajaran di sekolah dasar ditemukan permasalahan yaitu kurang menariknya metode pembelajaran bola voli berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan modifikasi *passing* pantul bagi siswa kelas IV SD Negeri 2 Gubugsari. Tujuannya yaitu dari hasil penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* bawah dengan modifikasi *passing* pantul pada siswa kelas IV

SD Negeri 2 Gubugsari. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan indikasi perbaikan proses pembelajaran berdasarkan lembar penilaian observasi dari ahli dan guru penjasorkes, dan lembar dari penilaian siswa menunjukkan hasil yang baik dengan tingkat keberhasilan pada siklus I 79% dan siklus II 96% menunjukkan peningkatan pembelajaran yang tinggi. Dengan demikian dapat disarankan pembelajaran penjasorkes melalui passing pantul dapat dipakai sebagai alternatif untuk memperbaiki proses pembelajaran penjasorkes khususnya bola voli. Semoga di masa yang akan datang metode yang diterapkan ini dapat dikembangkan lagi menjadi lebih baik dan menghasilkan pembelajaran yang berkualitas.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

#### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut pendapat (Rosdiani, 2012:23) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. Sedangkan menurut (Safari, 2012:8) mengemukakan bahwa suatu proses pendidikan dari seseorang baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui

berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, serta pembentukan watak.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan pembelajaran yang menekankan pada keaktifan siswa. Pendidikan jasmani juga merupakan suatu pembelajaran yang didalamnya melibatkan aktivitas fisik, dan pendidikan jasmani mendorong para siswa untuk selalu menjaga kebugaran tubuhnya.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut (Suryobroto, 2004:8) mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut (Suherman, 2009:7) mengatakan jika tujuan pendidikan jasmani secara umum deklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan, yaitu: Pertama, perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness). Kedua, perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skill full). Ketiga, perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan

kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya. Keempat, perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan dan melatih anak melalui aktivitas jasmani, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, serta membentuk sikap yang positif dan mengembangkan mental sosial, emosional, intelektual dan kesehatan serta kebugaran secara keseluruhan yang dilaksanakan secara sistematis.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut (Rahayu, 2013:18) mengemukakan ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut. Pertama, permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rouders, kippers, sepak bola, bola basket, bola volly, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri, serta aktivitas lainnya. Kedua, aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya. Ketiga, aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan

dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Keempat, aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya. Kelima, aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Keenam, pendidikan luar kelas meliputi: piknik atau karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Ketujuh, kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat. Mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Menurut sumber di atas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani pada umumnya terletak pada pendidikan yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotorik pada siswa. Dua hal ini sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru penjas.

#### d. Manfaat Pendidikan Jasmani

Menurut (Mahendra, 2003:34) berpendapat bahwa manfaat pendidikan jasmani adalah: Pertama, memenuhi kebutuhan anak akan gerak. Kedua, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.



Ketiga, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna. Keempat, menyalurkan energi yang berlebihan. Kelima, merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa manfaat pendidikan jasmani adalah menanamkan pola hidup sehat kepada siswa melalui gerak tubuh yang aktif dan kebiasaan pola hidup sehat.

## **2. Permainan Bola Voli**

### **a. Pengertian Bola Voli**

Menurut Susilowati (2012:2) berpendapat bahwa bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Sedangkan (PP PBVSI, 2010:2) menuturkan bahwa bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan, dan seru. (Ahmadi, 2017:13) juga menuturkan pengertian bola voli, yaitu permainan bola voli merupakan suatu 2 permainan yang

kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, passing, smash, dan sebagainya.

Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang dimainkan secara beregu dimana masing-masing tim memiliki enam pemain inti. Menurut salah satu pendapat diatas dikatakan bahwa bola voli memiliki banyak manfaat. Hal itu lah yang membuat bola voli selalu ada didalam daftar pembelajaran penjas. Selain karena manfaatnya, hal lain yang mempengaruhi adalah populernya permainan bola voli khususnya di Indonesia.

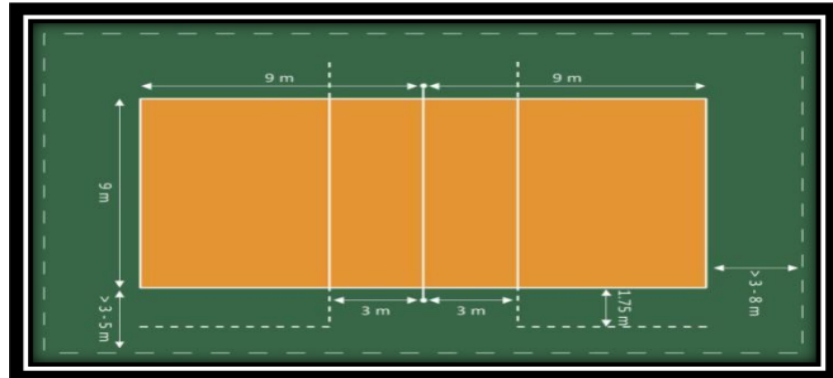
b. Aturan Permainan Bola Voli

Sama halnya dengan permainan bola besar pada umumnya, permainan bola voli juga memiliki aturan tersendiri didalam permainannya. Olah raga bola voli memiliki beberapa peraturan dasar yang ditetapkan oleh Federasi Bola Voli Internasional (FIVB) dan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Berikut ini adalah beberapa peraturan dasar dalam permainan bola voli:

1) Ukuran Lapangan

Ukuran lapangan bola voli adalah 9 meter x 18 meter, mengacu pada peraturan yang dikeluarkan oleh Federasi Bola Voli Internasional (FIVB). Batas serang pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah, dan garis tepi lapangan harus berukuran 5 cm. Tinggi net untuk tim putra adalah 2,43 m, sedangkan untuk tim putri adalah 2,24 m. Lebar net bola voli

adalah 1 meter, dan jarak tiang net ke garis tepi lapangan sejauh 0,5 – 1 meter.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

## 2) Bola

Didalam setiap olahraga bola besar tentu memiliki standar khusus kepada bola yang digunakan. Didalam permainan bola voli juga memiliki standar khusus untuk bola yang digunakan. standar khusus tersebut meliputi bola harus terbuat dari bahan kullit lunak atau sintetis dan berwarna terang. Diameter bola 65-67cm, berat bola yaitu 250-280 gram, terdiri dari 12-18 jalur garis, dan tekanan pada bola 0,48 kg/cm<sup>2</sup> – 0,52 kg/cm<sup>2</sup>.



Gambar 2.2 Bentuk Bola Voli

### 3) Waktu Permainan Bola Voli

Lama permainan bola voli disesuaikan berdasarkan jumlah poin dalam sebuah set. Dalam system rally poin jumlah yang harus di dapat yaitu 15 poin. Terkecuali apabila terjadi deice 14:14 atau 24:24. Untuk memenangkan pertandingan bisa 2 set langsung atau 3 set.

### 4) Teknis Permainan Bola Voli

Didalam permainan bola voli tentunya memiliki aturan dalam memainkannya. Berikut aturan dalam memainkan bola voli menurut PBVSI: Pertama, tiap-tiap tim diberi hak memainkan bola sebanyak 3 kali, apabila melebihi jumlah itu dianggap mati. Kedua, Seorang pemain tidak boleh memainkan bola 2 kali berturut-turut, jika melebihi itu dianggap mati. Ketiga, Dikatakan bola hidup apabila sudah diservis sampai bola mati atau menyentuh tanah. Keempat, tim yang melakukan servis jika memenangkan pertandingan berhak mendapatkan satu poin. Kelima, Sebaliknya apabila bola tidak bisa dikembalikan maka poin bagi lawan.

### 5) Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Dalam permainan bola voli, hal pertama yang harus diperhatikan adalah menguasai teknik dasar. Karena teknik dasar dalam permainan bola voli sangat berpengaruh didalam permainan. Adapun yang dimaksud dengan teknik dasar

permainan bola voli menurut (M. Yunus, 2012:38) bahwa teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Seperti yang telah dikemukakan oleh (Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto, 2015:1) pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli mengingat beberapa hal sebagai berikut: Pertama, hukuman terhadap pelanggaran peraturan permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik. Kedua, karena terpisahnya tempat antara regu satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik akan lebih seksama. Ketiga, banyak unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain : membawa bola dan pukulan rangkap. Keempat, permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwan teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang

dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli.

Adapun beberapa macam teknik dasar didalam permainan bola voli seperti passing, smash, service, dan block hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh (M. Yunus, 1992:68) yaitu teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), bendungan (block). Passing sendiri pada umumnya dibagi menjadi dua macam, yaitu passing atas dan passing bawah.

### **3. Teknik Dasar Passing**

#### **a. Pengertian *Passing* Bola Voli**

Dari beberapa teknik dasar diatas, *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bola voli. Bagi para pemula *passing* bawah sangat menentukan jalannya permainan bola voli. Oleh karena itu untuk pembelajaran bola voli disekolah *passing* bawah adalah teknik terpenting yang harus dipelajari oleh siswa. selain dipelajari, teknik *passing* bawah juga harus dikuasi dengan baik oleh siswa. *Passing* dalam permainan bola voli sendiri memiliki dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Menurut (Rusli dkk, 2013:2) yang mengemukakan pendapatnya soal *passing* salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing*. Teknik dasar *passing* sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah, dan *passing* atas. Penguasaan teknik *passing* ini sangat

penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri dimana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan system *rallypoint* yang berlaku sekarang. Untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Sedangkan menurut (Ahmadi, 2007) mengemukakan bahwa *passing* adalah *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa *passing* adalah sentuhan terhadap bola yang dilakukan pemain dengan tujuan memainkan bola yang datang setelah menerima pukulan dari lawan dan dengan tujuan lain memberikan bola kepada teman satu tim.

b. *Passing* Bawah Bola Voli

Menurut (Herry Koesyanto, 2003: 22) mengemukakan bahwa *passing* bawah merupakan teknik bermain dalam bola voli yang sangat mendasar. *Passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Sedangkan menurut (Nurul Ahmadi, 2007:23) mengatakan bahwa *passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan.

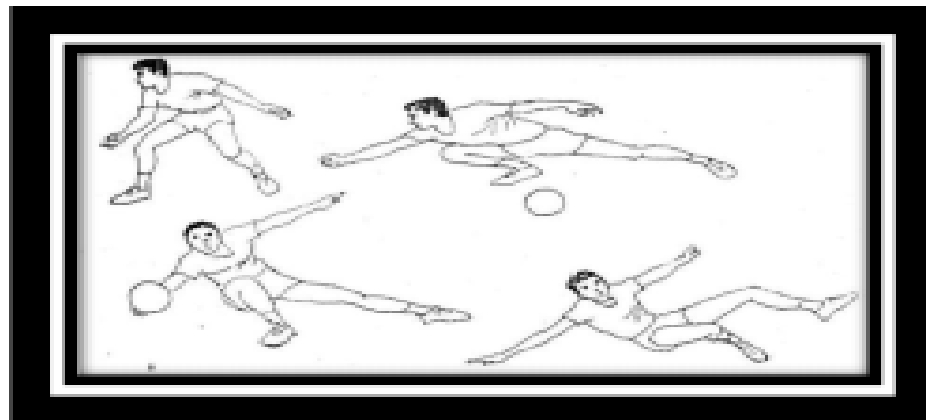
Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan. Selain itu *passing* bawah juga berfungsi sebagai awal mula sebuah tim untuk membangun serangan. Perkenaan bola pada saat melakukan *passing* bawah adalah dibagian atas pergelangan tangan.

c. Teknik Passing Bawah Bola Voli

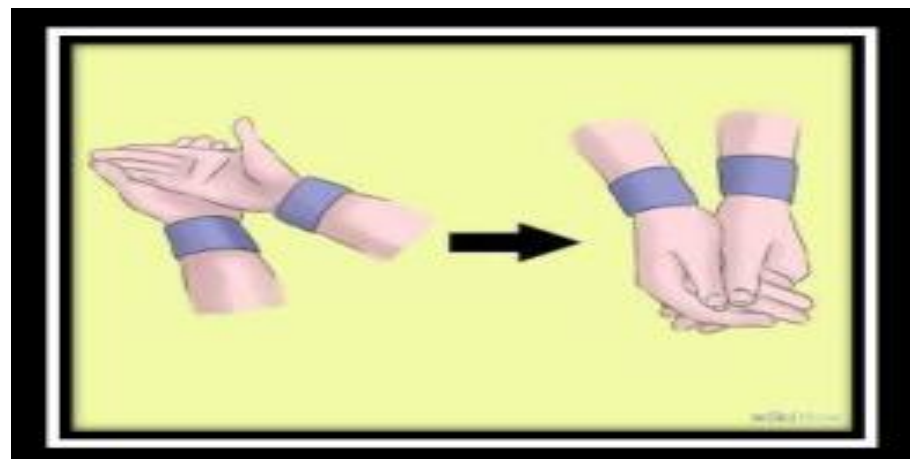
Menurut (Herry Koesyanto, 2003: 26) dalam melakukan *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentukbentuk melakukan *passing* bawah satu tangan antara lain: Pertama, menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam. Kedua, punggung tangan dengan jari-jari terbuka. Ketiga, pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam. Sedangkan *passing* bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain: Pertama, *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jarijari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan *passing* bawahnya, karena lebih fleksibel apabila menerima bola dari arah manapun. Kedua, mengemis (*Thumb Over Palm Method*) yaitu kedua telapak tangan



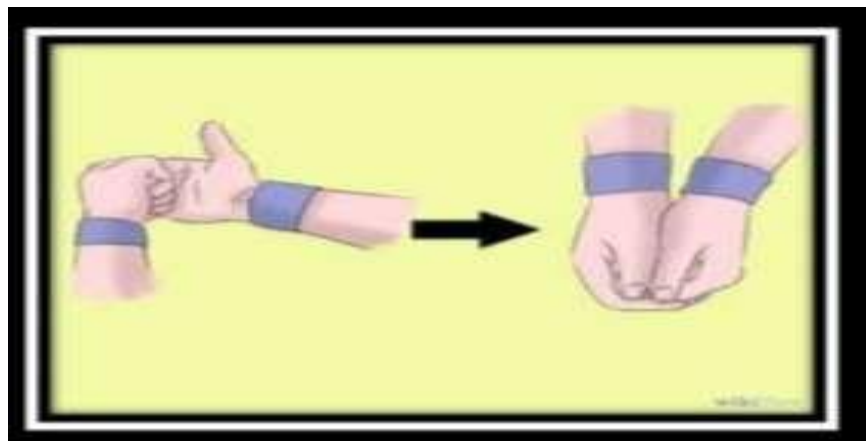
menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) bentuk ini lebih tepatnya bagi pemula karena untuk mempermudah mengantisipasi bola pada bidang perkenaan.



Gambar 2.3 *Passing Bawah Satu Tangan*



Gambar 2.4 *Passing Bawah Dua Tangan (The Dig)*



Gambar 2.5 *Passing* Dua Tangan (*Thumb Over Palm Methode*)

Menurut Nurul Ahmadi (2007:23) mengemukakan teknik passing bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain: Pertama, persiapan. Yaitu meliputi: Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh, genggam jemari tangan, kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar, tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus, pandangan ke arah bola. Kedua, pelaksanaan. Yaitu meliputi: terima bola didepan badan, kaki sedikit diulurkan, berat badan dialihkan kedepan, pukulah bola jauh dari badan, pinggul bergerak kedepan, perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku. Ketiga, gerakan lanjutan. Yaitu meliputi: jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, landasan mengikuti

bola ke sasaran, pindahkan berat badan ke arah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Menurut pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *passing* bawah dalam permainan bola voli sangatlah penting untuk dikuasai. Karena *passing* bawah merupakan salah satu cara yang berguna untuk membangun serangan ketika memainkan permainan bola voli. Oleh karena itu, ketika melakukan *passing* bawah hendaknya sudah mengetahui dahulu tahapan-tahapan yang harus dilakukan.

#### **4. Modifikasi**

##### **a. Pengertian dan Tujuan Modifikasi**

Arti modifikasi secara luas adalah mengubah, memperbarui, atau mengembangkan sesuatu yang sudah ada sebelumnya. (Bahagia, 2010:13) mengemukakan bahwa modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian- penyesuaian baik segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun tujuan dan cara (metoda, gaya , pendekatan, aturan serta penilaian). Sementara itu (Winarno, 2001:108) menyatakan bahwa modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk menciptakan sesuatu yang baru dari sesuatu yang sudah ada

untuk menambahkan kesan unik dan menarik didalamnya tanpa meninggalkan atau menghilangkan fungsi dari barang aslinya. Apabila modifikasi dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai makna yang cukup luas, baik modifikasi dalam bentuk benda atau kecakapan yang dimiliki peserta didik. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru sebagai salah satu alternatif atau solusi jika suatu waktu keadaan memaksanya untuk melakukan suatu modifikasi didalam pembelajaran. Seperti contoh ketika sebuah sekolah tidak memiliki saran prasarana yang mendukung untuk berlangsungnya sebuah pembelajaran, maka dalam kondisi tersebut sang guru dituntut untuk melakukan modifikasi agar pembelajaran tetap dapat berlangsung dan siswa dapat tetap mengerti perihal materi yang sedang diajarkan.

Modifikasi juga memiliki tujuan, seperti yang dikemukakan oleh Ngasmain Soepartono dalam Vivi Sufiati (2021) bahwa alasan perlunya modifikasi adalah anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa, pendekatakn pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton, sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya didesain untuk orang dewasa. Selain itu Rusli Lutan dalam Sayekti (2017) juga

mengemukakan pendapatnya tentang tujuan modifikasi yaitu agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan dapat melakukan pola gerak secara benar.

Secara garis besar modifikasi memiliki tujuan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat tersampaikan sesuai tahap perkembangan afektif, kognitif dan psikomotor. Sehingga pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dapat dilakukan secara intensif.

b. Permainan Modifikasi Volkraw

Permainan *volkraw* merupakan permainan hasil modifikasi dari penggabungan antara 2 cabang olahraga. Yang terdiri dari cabang permainan bola besar yaitu bola voli dan cabang dari permainan bola kecil yaitu sepak takraw. Oleh karena itu semua yang ada dipertandingan ini mengadopsi aturan dari kedua permainan tersebut.

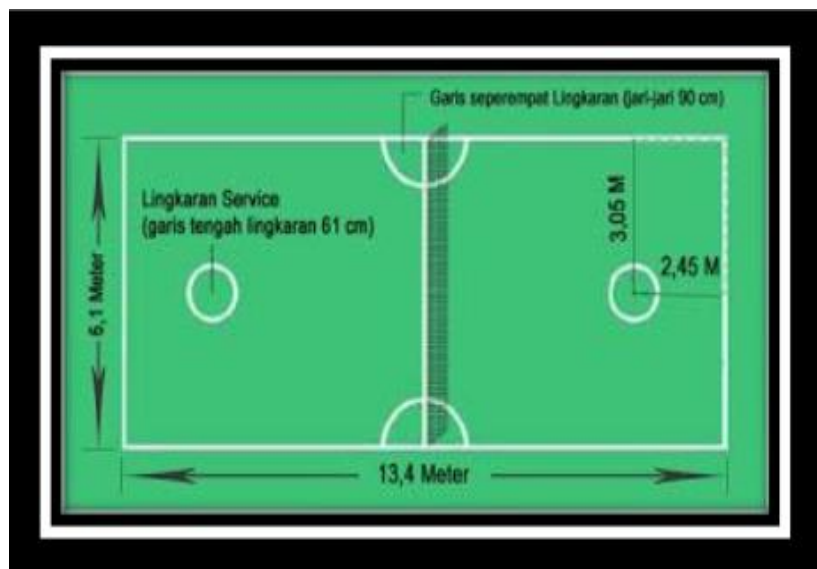
1) Bentuk Dari Permainan *Volkraw*

Dilihat dari namanya bentuk permainan *volkraw* yaitu kombinasi dari permainan bola voli, dan sepak takraw. Sehingga permainan ini menghasilkan bentuk antara lain: Dimainkan dilapangan yang datar dengan menggunakan lapangan sepak takraw; bola yang digunakan yaitu bola voli pada umumnya; dimainkan oleh dua tim, masing-masing

tim terdiri dari tiga orang pemain; permainan ini dimainkan hanya dengan menggunakan tangan dengan cara *passing* bawah; poin atau skor dipertandingan ini jika bola berhasil jatuh ke area lawan.

## 2) Sarana dan Prasarana dalam Permainan *Volkraw*

Didalam permainan *volkraw* tentu harus mempunyai sarana dan prasarana yang jelas agar permainan ini dapat terlaksana dengan baik. Sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan ini meliputi: Pertama, lapangan. Lapangan yang digunakan dalam permainan *volkraw* adalah lapangan sepak takraw. Kedua, bola. Bola dalam permainan *volkraw* menggunakan bola voli pada umumnya. Ketiga, net. Dan keempat antenna (root).



Gambar 2.6 Lapangan *Volkraw*



Gambar 2.7 Bentuk Bola Voli

### 3) Aturan Permainan *Voikraw*

Didalam permainan ini ada beberapa hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Hal yang boleh dilakukan diantaranya: memukul atau mengoper bola menggunakan teknik *passing* bawah dan bola bebas di *passing* kepada teman. Sedangkan hal yang tidak boleh dilakukan yaitu: memegang bola, menendang bola, dan memukul bola dengan tidak menggunakan *passing* bawah.

### 4) Cara Bermain *Volkraw*

Saat memulai pertandingan, posisi pemain pada setiap masing-masing tim seperti pada permainan sepak takraw. Yaitu satu orang ditengah (*lekong*) serta dua orang lainnya berada disudut kanan depan dan kiri depan dekat net (*apit* kanan dan *apit* kiri). Untuk *service* juga menggunakan sistem permainan sepak takraw. Tetapi penerima servis (*lekong*) tidak diperbolehkan menendang bola. *Lekong*

melakukannya dengan cara *passing* bawah ke wilayah lawan. Tim pertama yang melakukan servis adalah tim yang memenangkan lemparan koin dan memilih bola untuk memulai pertandingan. Sedangkan tim yang kalah dalam lempar koin memiliki hak untuk memilih bagian lapangan.

Tim akan berganti lapangan dibabak selanjutnya. Dan tim yang berhak memulai pukulan awal adalah tim yang sebelumnya kalah dalam lempar koin. Perputaran pemain searah jarum jam. Rally point seperti pada permainan bola voli.

Untuk durasi waktu satu babak dalam permainan ini peneliti menggunakan sistem poin seperti pada permainan bola voli dan sepak takraw. Tetapi didalam permainan ini jumlah poin maksimal disetiap babak adalah 10 point. Jika masing-masing tim memiliki jumlah poin 9-9, maka tim yang berhasil mencetak poin berikutnya yang memenangkan pertandingan.

### C. Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019:99) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Jadi hipotesis juga dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, yang bersifat sementara. Sebagai jawaban



sementara terhadap masalah dalam penelitian ini yang kebenarannya harus dibuktikan, maka penulis merumuskan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada peningkatan kemampuan terhadap *passing* bawah bola voli melalui pembelajaran modifikasi permainan *volkraw* pada siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen.
2. Tidak ada peningkatan kemampuan terhadap *passing* bawah bola voli melalui pembelajaran modifikasi permainan *volkraw* pada siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Menurut (Nazir, 2014:70) “desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experimental design* dalam bentuk *posttest-only control design*.

Dalam hal ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Kelompok pertama diberi perlakuan (X) dan kelompok kedua yang tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut *kelompok eksperimen* dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut *kelompok kontrol*. Desain ini digambarkan sebagai berikut:

R	X	O <sub>2</sub>
R		O <sub>4</sub>

Gambar 3.1 Desain Penelitian.

Sumber : Sugiyono 2019:114)

- R : Random
- O<sub>2</sub> : Kelompok yang diberi perlakuan
- O<sub>4</sub> : Kelompok yang tidak diberi perlakuan
- X : Perlakuan/Treatment dengan latihan

## **B. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2019:126). Populasi bukan hanya orang tetapi juga objek/wilayah yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Kesimpulannya bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2019:127). Teknik sampling penelitian ini menggunakan sampling *Simple Random Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019:129) *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Kesimpulannya bahwa sampel adalah bagian dari jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini untuk kelompok yang diberi perlakuan adalah murid dari kelas XI IIS 2 SMA MA NU Mranggen. Sedangkan untuk kelompok yang tidak diberi perlakuan adalah siswa dari kelas XI IIS 1 SMA MA NU Mranggen.

### C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019:68). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat, (Sugiyono, 2019:69). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan model pembelajaran modifikasi permainan *volkraw*.

#### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, (Sugiyono, 2019:69). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bawah.

### D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan, (Sugiyono, 2019:296). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Studi Literatur

Studi literatur adalah teknik yang dilakukan dengan cara mengumpulkan teori-teori berdasarkan buku dan jurnal ilmiah dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berhubungan atau memiliki kemiripan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penulis akan mendapatkan banyak referensi baik berupa metode, teori maupun teknik yang dapat digunakan dan diterapkan dalam penelitian yang akan dilakukan.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2019:304). Dalam penelitian ini subjek atau responden dalam wawancara adalah guru penjas kelas XI IIS SMA MA NU Mranggen.

c. Tes

Menurut (Arikunto, 2015:53) tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Metode tes digunakan untuk mengetahui hasil keterampilan *passing* bawah bola voli sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Dengan menggunakan instrumen

tes yaitu berupa tes *passing* bawah berpasangan selama 60 detik. Tes tersebut untuk mengukur aspek psikomotor dengan mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

d. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk gambar, tulisan, atau karya-karya monumental dari sekarang, (Sugiyono, 2019:314). Metode ini digunakan untuk mendokumentasikan setiap kegiatan penelitian pada siswa kelas XI IIS 2 SMA MA NU Mranggen.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut (Darmadi, 2011:85) bahwa definisi instrumen adalah sebagai alat untuk mengukur informasi atau melakukan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah berpasangan selama 60 detik. Dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* bawah untuk siswa berusia 14-17 tahun. *Passing* bawah yang dianggap benar dihitung apabila bola mencapai ketinggian 2,30 meter untuk putra dan 2,15 meter untuk putri. Penilaian tersebut diambil dari pengamatan pada saat siswa melakukan tes *passing* bawah selama 60 detik. Untuk memperoleh hasil penelitian yang diinginkan, maka tes yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Penguasaan Gerak Dasar Passing Bawah  
Bola Voli

Tahap Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Posisi kaki dibuka selebar bahu dengan jari tangan menggenggam				
	2	Membentuk landasan penerimaan bola dengan kedua tangan dan kedua ibu jari sejajar				
	3	Kedua siku lurus dan kedua lengan sejajar				
	4	Kedua lutut ditekuk dan posisi badan ditahan agak rendah				
Pelaksanaan	1	Pandangan kedepan kearah bola				
	2	Menerima bola didepan badan dengan memindahkan kaki sedikit kedepan				
	3	Jari tanga tetap terenggam dan memperhatikan bola pada saat menyentuh lengan				
	4	Kedua lengan bergerak dan				

		mengikuti kearah sasaran				
Gerak Lanjut	1	Memperhatikan bola kearah sasaran				
	2	Bola bergerak kearah sasaran				
Nilai Proses Jumlah Skor Siswa						
Skor Maksimal			40			

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian *Passing* Bawah

Presentase	Rentang Skor	Nilai Produk <i>Passing</i> Bawah
80-100	32-40	Baik Sekali
66-79	26-31	Baik
56-65	22-25	Cukup
41-55	16-21	Kurang
0-40	0-15	Kurang Sekali

Sumber : Nurhasan (2013)

Dalam mengukur ketuntasan siswa, peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat penilaian (Depdiknas, 2007), yaitu sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100$$

## E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas

Sugiyono (2010: 121) mengatakan bahwa uji validitas merupakan suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (content) dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.



## 2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan *eksternal* maupun *internal*. Secara *eksternal* pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *equivalent*, dan gabungan keduanya. Secara *internal* reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2016:183). Pengujian dilakukan pada siswa kelas XI IIS 2 SMA MANU Mranggen yang melibatkan 20 orang.

## F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data *SPSS*. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian.

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS*.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Pengujian hipotesis ini dengan bantuan komputer program SPSS. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan modifikasi permainan *Volkraw* sesudah dilakukan tes awal (*pre-test*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*post-test*).

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

SMA MA NU Mranggen adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MA di Bandungrejo, Kec. Mranggen, Kab. Demak, Jawa Tengah. Dalam menjalankan kegiatannya, MA NU MRANGGEN berada di bawah naungan Kementerian Agama. SMA MA NU Mranggen beralamat di di JL. Pasar Hewan RT 01 RW 01, Bandungrejo, Kec. Mranggen, Kab. Demak, Jawa Tengah. SMA MA NU Mranggen merupakan salah satu sekolah swasta yang ada di kecamatan Mranggen untuk fasilitas di SMA MA NU Mranggen memiliki 10 ruang kelas yang di gunakan untuk kegiatan belajar mengajar , 1 perpustakaan sekolah untuk menyimpan buku dan mencari literasi bagi siswa dan guru , 1 ruang UKS serta terdapat masjid di SMA MA NU Mranggen. Untuk pembelajaran PJOK di SMA MA NU Mranggen bisa dilakukan di halaman sekolah yang terdapat lapangan voli sedangkan jika materi sepakbola dan mengharuskan ke lapangan sepakbola bisa di lakukan dilapangan Desa Bandungrejo yang letaknya tidak jauh dari SMA MA NU Mranggen. Selain itu di SMA MA NU Mranggen juga terdapat beberapa ekstrakurikuler seperti futsal, Bola Voli, Rebana, serta *Marching Band* dan masih banyak lagi. SMA MA NU Mranggen memiliki visi “terwujudnya pribadi-pribadi yang ilmiah, berkarakter, watak, dan kepribadian ahlussunnah waljama’ah” serta misi Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dalam pencapaian prestasi akademik dan non akademik. Mewujudkan pembelajaran dan pembiasaan

dalam mempelajari Al-Qur'an dan menjalankan ajaran agama Islam Ahlussunnah Waljama'ah. Mewujudkan pembentukan karakter dan perilaku yang Islami yang mampu mengaktualisasikan diri dalam masyarakat. Meningkatkan pengetahuan dan profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan sesuai dengan perkembangan dunia pendidikan. Menyelenggarakan tata kelola madrasah yang efektif, efisien, transparan, dan akuntabel.

## B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

Penelitian ini dilaksanakan di SMA MA NU Mranggen Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Kamis tanggal 27 Mei 2021. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan pada pembelajaran PJOK dengan waktu tatap muka selama 3 jam pelajaran. *Posttest* dilakukan pada hari Sabtu tanggal 5 Juni 2021. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes keterampilan teknik dasar *passing* bawah dengan (*pretest* dan *posttest*) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui bahwa keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen sebelum diberi perlakuan permainan *volkraw* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data *Pretest*

No	Kategori	Kontrol	Eksperimen
1	<i>Mean</i>	23,14	20,40
2	<i>Median</i>	23	19
3	Modus	21	17
4	Skor <i>max</i>	28	28
5	Skor <i>min</i>	19	14
6	Standar deviasi	2,55	4,21

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* diketahui bahwa keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas kontrol diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 23,14, nilai *median* 23, nilai modus 21, skor maksimal 28, skor minimal 19 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 2,55 sedangkan untuk kelompok eksperimen di peroleh nilai *mean* atau rata-rata 20,40, nilai *median* 19, nilai modus 17, skor maksimal 28, skor minimal 14 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 4,21.

Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan permainan *volkraw*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan *volkraw* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI SMA MANU Mranggen. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4.2 Data *Posttest*

No	Kategori	kontrol	eksperimen
1	<i>Mean</i>	23,71	33,65
2	<i>Median</i>	23	34
3	Modus	21	34
4	Skor <i>max</i>	28	39
5	Skor <i>min</i>	19	22
6	Standar deviasi	3,31	3,26

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data *posttest* keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas kontrol diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 23,14 mengalami sedikit peningkatan dari hasil *pretest*, nilai *median* 23, nilai modus 21, skor maksimal 28, skor minimal 19 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,31 sedangkan untuk kelompok eksperimen diperoleh nilai *mean* atau rata-

rata 33,65 mengalami peningkatan dari hasil *pretest*, nilai *median* 34, nilai modus 34, skor maksimal 39, skor minimal 22 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,26.

Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh selanjutnya data dari Hasil penelitian akan diuraikan dan dihitung dengan menggunakan SPSS 20. Perhitungan data dilakukan dengan tujuan untuk mendeskriptifkan data hasil permainan volkraw terhadap keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen. Kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

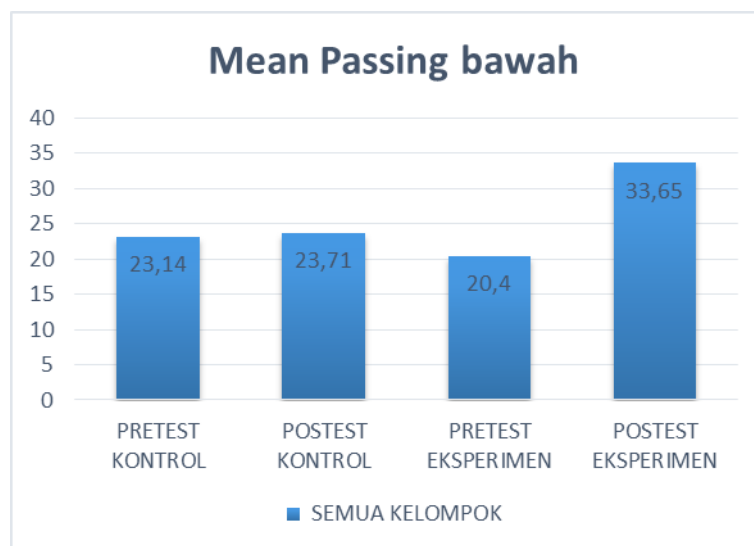
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Kedua Kelompok  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PRETEST EKSPERIMEN	20	14	28	408	20,40	,941	4,210
POSTEST EKSPERIMEN	20	22	39	673	33,65	,730	3,265
PRETEST KONTROL	21	19	28	486	23,14	,558	2,555
POSTEST KONTROL	21	20	33	498	23,71	,724	3,319
Valid N (listwise)	20						

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata keterampilan teknik dasar *passing* bawah setelah diberikan permainan volkraw pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari *pretest* sebesar 20,40 menjadi *posttest* sebesar 33,65 dan hasil tersebut lebih tinggi daripada hasil

kelompok kontrol dari *pretest* sebesar 23,14 menjadi *posttest* sebesar 23,71 sedangkan untuk nilai sum atau jumlah kelompok kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari *pretest* sebesar 408 menjadi *posttest* sebesar 673 dan hasil tersebut lebih tinggi daripada hasil kelompok kontrol dari *pretest* sebesar 486 menjadi *posttest* sebesar 498. Berdasarkan tabel diatas dan hasil pembahasan data deskriptif *pretes* dan *postest* keterampilan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen. diatas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut :



Gambar 4.1. Diagram Batang Rata – Rata  
Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

### 1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	<i>Asymp.Sig. (2 tailed)</i>	K Smirnov Z	Keterangan
Kelompok kontrol	Pretest	0,741	0,682	Normal
	Posttest	0,681	0,718	Normal
Kelompok eksperimen	Pretest	0,534	0,806	Normal
	Posttest	0,143	1,148	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Berdasarkan data hasil uji normalitas diatas diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig > 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	$\alpha$ =sig	Ket
Pretets & Posttest	1	39	0,410	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)



Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* lebih besar  $p > 0,05$  atau  $0,410 > 0,05$  Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari permainan *volkraw* terhadap keterampilan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.(2-tailed)*  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest sedangkan jika nilai *Sig.(2-tailed)*  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berikut hasil perhitungan masing-masing kelompok :

#### 1) Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian permainan *volkraw* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen pada kelompok kontrol. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Data	N	Rata-rata selisih	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	21	-0,571	-1,783	2,086	0,090	Tidak Signifikan
<i>Posttest</i>	21					

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05, banyak sampel 21 siswa diperoleh  $t_{\text{tabel}} = 2,086$ . Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -1,783 dengan  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,090$  dan nilai  $t_{\text{tabel}}$  adalah 2,086. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -571 dan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa tidak ada peningkatan yang signifikan dari keterampilan teknik dasar passing bawah melalui permainan *volkraw* siswa kelas XI SMA NU Mranggen.

2) Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian permainan *volkraw* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen pada kelompok eksperimen. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.7 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen

Data	N	Rata-rata selisih	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	20	-13,250	-15,44	2,093	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>	20					

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05, banyak sampel 20 siswa diperoleh  $t_{\text{tabel}} = 2,093$ . Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -15,41 dengan sig = 0,000 dan nilai  $t_{\text{tabel}}$  adalah 2,093. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -13,250. kemudian pada kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari keterampilan teknik dasar passing bawah melalui permainan *volkraw* siswa kelas XI SMA NU Mranggen.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terjadi peningkatan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI SMA NU Mranggen setelah diberikan *treatment* permainan *volkraw*, hal ini terbukti ketika setelah dilakukan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,090 > 0,05$  pada kelompok kontrol dan nilai  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$  pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sedangkan untuk kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan antara hasil *pretest* dan

*posttest*. Dimana hasil kelompok eksperimen mengalami kenaikan mean atau rata-rata *pretest* sebesar 20,40 menjadi *posttest* sebesar 33,65 Sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu *pretest* sebesar 23,14 menjadi *posttest* sebesar 23,14 dan peningkatan kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan hasil demikian maka hipotesis nol  $H_0$  ditolak. Jika  $H_0$  ditolak, maka hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima dan berbunyi adanya peningkatan yang signifikan dari keterampilan teknik dasar passing bawah melalui permainan *volkraw* siswa kelas XI SMA NU Mranggen.

Permainan *volkraw* sendiri merupakan permainan modifikasi yang menggabungkan dua jenis olahraga permainan yaitu sepak takraw dan bola voli. Permainan *volkraw* sendiri lebih banyak menggunakan passing bawah dalam permainannya dalam aturan bermainnya passing yang di gunakan harus memakai passing bawah sehingga dari latihan itu membiasakan siswa untuk menggunakan passing bawah yang baik serta harus memperhatikan akurasi passing bawah. Dengan cara seperti itu siswa akan belajar bagaimana melakukan passing bawah yang baik dengan cara yang menyenangkan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Setelah diberikan permainan volkraw tingkat keterampilan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen mengalami peningkatan dimana hasil kelompok eksperimen mengalami kenaikan mean atau rata-rata *pretest* sebesar 20,40 menjadi *posttest* sebesar 33,65 Sedangkan hasil rata-rata kelompok kontrol yaitu *pretest* sebesar 23,14 menjadi *posttest* sebesar 23,14 dan peningkatan kelompok eksperimen lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan volkraw terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI SMA MA NU Mranggen.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan teknik dasar *passing* bawah.
2. Bagi guru diharapkan dapat memberikan permainan *volkraw* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah siswanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Pujo, Wasiso, and Winoto, C., 2020. Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Menggunakan Permainan 4 on 4 Pada Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Agung Gumelar, Rizki, 2019. Perbandingan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dengan *Passing* Bawah ke Dinding Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Anonim. (2019). Teknik Dasar Permainan Bola Voli Gerakan *Passing*. Diambil dari [https://rohmadSPORT.blogspot.com/2019/10/teknik-dasar-permainanbola-voli\\_6.html](https://rohmadSPORT.blogspot.com/2019/10/teknik-dasar-permainanbola-voli_6.html). Diakses 31 Januari 2020.
- Atsani, M.R., 2020. Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), pp.88-96.
- Bahagia, Y. and Mujianto, S., 2009. Media dan Alat Pembelajaran Penjas. *Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Chan, F. and Indrayeni, Y., 2018. Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan TGFU Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), pp.186-197.
- Devianti, N., 2018. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Dengan Menggunakan Teknik *Make a Match* Terhadap Pemahaman Konsep Peserta Didik (Studi Kuasi Eksperimen Mata Pelajaran Ekonomi Materi Lembaga Perbankan di Indonesia Kelas X–IIS SMA Negeri 1 Telagasari–Karawang Tahun Ajaran 2017/2018) (Doctoral dissertation, FKIP-UNPAS).
- Effendy, F., 2018. Pengembangan Permainan 3 On 3 Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa SMA. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), pp.71-77.

- Effendy, F., Kharisma, Y. and Ramadhan, R., 2020. Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), pp.1-14
- Ezha Herdanu. (2020). Sejarah permainan Bola Voli dan Aturan Dalam Pertandingan. Diambil dari <https://sports.okezone.com/read/2020/12/07/43/2323247/sejarahpermainan-bola-voli-dan-aturan-dalam-pertandingan>. Diakses 31 Januari 2021
- Farid Kusaeri, Muh, 2019. Pengaruh Metode Latihan Distribusi Progresif Terhadap Keterampilan *Jumping Service* Dalam Permainan Bola Voli (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Haprabu, E.S., 2017. Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi dan Permainan Sederhana pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 17(1).
- Haris, I., 2019. Penggunaan Model Pembelajaran 4 on 4 Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*.
- Heri, J., Supriatna, E. and Purnomo, E., 2016. Survey Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 4 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2)
- Hidayatullah, M.F. and Kristiyanto, A., 2014. Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani (Penelitian Pengembangan pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), p.218350.
- Indriyani, D., 2011. Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Pada Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan "3 On 3" Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/2011 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

- Irwanto, E., 2017. Metode Pembelajaran dan Modifikasi Bola Pada Proses Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), pp.102-118.
- Jefri, N., 2020. Istiqra' Penerapan Permainan 4 on 4 Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli pada Peserta Didik Kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Parepare. *Istiqra: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 8(1).
- Karo-Karo, A.A.P. and Wibowo, R., 2018. Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- M.E. Winarno. (2018). Gambar 3.3 Sikap Perkenaan *Passing* Bawah Satu Tangan. Diambil dari [https://www.researchgate.net/figure/Gambar-33-SikapPerkenaan-passing-bawah-Satu-Tangan\\_fig1\\_322652253](https://www.researchgate.net/figure/Gambar-33-SikapPerkenaan-passing-bawah-Satu-Tangan_fig1_322652253). Diakses 31 Januari 2021
- Mas Pur. (2015). Gambar Lapangan Bola Voli Beserta Ukurannya Lengkap. Diambil dari <https://www.freedomiana.id/gambar-lapangan-bola-volibeserta-ukurannya-lengkap/>. Diakses 31 Januari 2021.
- Nurhasan. (2013). Sport Science Instrumen Penilaian *Passing* Bawah Bola Voli. Diambil dari <http://ademichaelatip.blogspot.com/2014/05/instrumentpenilaian-passing-bawah-bola.html>. Diakses 31 Januari 2020.
- Penjas Orkes. (2012). Ukuran Lapangan Sepak Takraw. Diambil dari <https://insanajisubekti.wordpress.com/tag/ukuran-lapangan-sepak-takraw/>. Diakses 4 Maret 2021
- Prasetya, T.I., 2012. Meningkatkan Keterampilan Menyusun Instrumen Hasil Belajar Berbasis Modul Interaktif Bagi Guru-guru IPA SMP N Kota Magelang. *Journal of Research and Educational Research Evaluation*, 1(2).
- Rizal, M.S., 2018. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Think Talk Write* (TTW) Terhadap Keaktifan Dalam Pembelajaran IPS Kelas V SDN 020 Kuok. *Jurnal Basicedu*, 2(1), pp.111-119



- Sibagariang, D.A., 2013. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Hand Spring* di Lantai Melalui Alat Bantu Peti Lompat yang Dimodifikasi pada Atlet Putra Klub Senam Super Kids Medan Tahun 2013 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Sidrotul, Muntaha. (2017). Peraturan Permainan Bola Voli Berdasarkan FIVB dan PBVSI. Diambil dari <https://www.alihamdan.id/peraturan-permainan-bolavoli/>. Diakses 28 Januari 2021.
- Sugiman, A.H., Sudirjo, E. and Rukmana, A., Meningkatkan Gerak Dasar Melempar Dalam Pembelajaran Permainan Kasti Melalui Permainan Lempar Tangkap. *SpoRTIVE*, 3(1), pp.521-530.
- Sugiyono, (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, F., Muhtar, T. and Dinangsit, D., Meningkatkan Kecepatan Reaksi *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Permainan *Shuttle Run* di Kelas V SD Malaka Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. *SpoRTIVE*, 3(1), pp.601-610.
- Wardika, I.N., 2019. Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), pp.231-237.
- Wibowo, D., 2013. Upaya Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Modifikasi Permainan *Passing* Pantul Dalam Bola Voli pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Gubugsari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal Tahun 2013 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Usulan Tema/Judul Skripsi

**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang Telp. 8316377, 8448217. Fax. 8448217

---

**USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING**

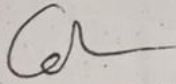
Yth. Ketua Program Studi  
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

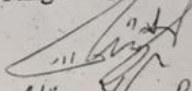
Dengan hormat,  
 Yang bertanda tangan di bawah ini,  
 Nama : Aditya Yusuf Putra H  
 NPM : 16230089

Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :  
Pengaruh Permainan Volikraw Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah  
di SMA MA NU Manggen

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada  
 Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd *16/11/20*
2. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd

Menyetujui,  
 Ketua Program Studi,  
  
**Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or**  
 NPP 149/001426

Semarang, 16 November 2020  
 Yang mengajukan,  
  
Aditya Yusuf Putra

**DAFTAR PEMBIMBING**

1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd	11. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Tubagus Herlambang, S.Pd, M.Pd	13. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd	15. Ibnu Fatkh Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertila Kusumaprasthi, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

## Lampiran 2. Surat Persetujuan Proposal Skripsi


**PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI**

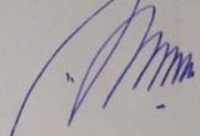
Proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan *Volkraw* Untuk Meningkatkan *Passing* Bawah di SMA MA NU Mranggen ”, disusun oleh:

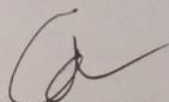
Nama : Aditya Yusuf Putra  
NPM : 162300089  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:


Hari :  
Tanggal :

Pembimbing I  
  
Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.  
NPP.179201531


Pembimbing II  
  
Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd.  
NPP.179101530

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
  
Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or  
NPP 149001426

ii

 Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang, Telp. : (024) 8316377, 8448217

---

Nomor : 126 /AM/FPIPSKR/V/2021  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 25 Mei 2021

Yth. Kepala SMA MA NU Mranggen  
di Demak

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ADITYA YUSUF PUTRA  
N P M : 16230089  
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

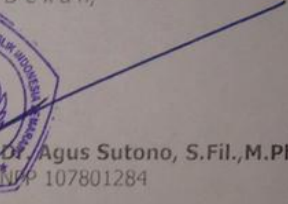
Akan mengadakan penelitian dengan judul :


PENGARUH PERMAINAN VOLKDRAW UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN  
PASSING BAWAH DI SMA MA NU MRANGGEN


Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu  
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.


Dekan,

  
Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil  
NIP 107801284



 Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian


**YAYASAN AN - NAHDLOH  
MA. NU MRANGGEN**  
 Kep. Menteri Hukum dan Ham RI No. C- 25800. HT. 01.02.2006 Tanggal, 8 Nopember 2006  
 Jl. Pasar Hewan Mranggen Demak Telp. (024) 6725583 Kode Pos 59567

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor: MAS/05/PP.00.01/528/VI/2021

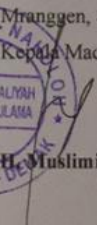
Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : H. Muslimin, M.Pd.I  
 NIP : -  
 Jabatan : Kepala Madrasah MA NU Mranggen  
 Alamat : Jl. Pasar Hewan Bandungrejo Mranggen Demak

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Aditya Yusuf Putra  
 Tempat, tanggal lahir : Semarang, 25 Desember 1998  
 Alamat : Pondok Majapahit 1 Blok GG No.19 Kel. Bandungrejo Kec. Mranggen Kab. Demak  
 Jenis Kelamin : Laki-Laki  
 NIM : 16230089  
 Judul Penelitian : PENGARUH PERMAINAN *VOLKRAW* UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN *PASSING BAWAH* DI MA NU MRANGGEN  
 Asal Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Semarang

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di MA NU Mranggen terhitung mulai tanggal 27 Mei 2021 sampai dengan 7 Juni 2021. Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan kepada yang berkepentingan, harap menjadikan maklum adanya.

Mranggen, 8 Juni 2021  
 Kepala Madrasah,  
  
 H. Muslimin, M.Pd.I



## Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli

## LEMBAR VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or

Jabatan : Dosen UPGRIS

Telah membaca instrument penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan *Volkrav* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah di SMA MA NU Mranggen”. Oleh peneliti :

Nama : Aditya Yusuf Putra

NPM : 16230089

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Instansi : Universitas PGRI Semarang

Setelah membaca instrumen yang dibuat, maka masukan/saran terhadap instrument tersebut adalah:

.....  
.....  
.....

Keterangan :

- a. Layak digunakan
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Semarang, 29 Januari 2021



Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or  
NPP 149001426

Lampiran 6. Pernyataan *Expert Judgement*

## PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or

Jabatan : Dosen UPGRIS

Menerangkan bahwa program penelitian Tugas Akhir Skripsi dari

Nama : Aditya Yusuf Putra

NPM : 16230089

Judul Skripsi : "*Pengaruh Permainan Volkraw Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah di SMA MA NU Mranggen*"

Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program pengajaran dalam penelitian ini.

Semarang, 29 Januari 2021



Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or  
NPP 149001426









## Lampiran 7. Bukti Bimbingan Proposal I

## PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Yulia Ratimiasih

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	12-11-2020	Bimbingan tema dan judul	
2	16-11-2020	ACC tema dan judul	
3	22-01-2021	Bimbingan BAB 1 - 3	
4	28-01-2021	Bimbingan BAB 1 - 3	
5	04-02-2021	Bimbingan BAB 1 - 3	
6	04-02-2021	Proposal ACC	








## Lampiran 8. Bukti Bimbingan Proposal II

## PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Dani Slamet Pratama

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	13-11-2020	Bimbingan tema dan judul	
2	16-11-2020	Acc judul	
3	29-01-2021	Bimbingan BAB 1 - 3	
4	05-02-2021	Bimbingan BAB 1 - 3	
5	05-02-2021	Proposal ACC	






## Lampiran 9. Bukti Bimbingan Skripsi I

## PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Yulia Ratimiasih

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	23-08-2021	Bimbingan BAB 4 - 5	
2	24-08-2021	Bimbingan BAB 4 - 5	
3	24-08-2021	Skripsi ACC	






## Lampiran 10. Bukti Bimbingan Skripsi II

## PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Dani Slamet Pratama

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	30-08-2021	Bimbingan BAB 4 - 5	
2	31-08-2021	Bimbingan BAB 4 - 5	
3	31-08-2021	Skripsi ACC	



Lampiran 11. Data *Pretest*Data *Pretest* Kelas Kontrol

No	Nama	Jumlah Skor	Nilai Akhir
1	Hala	20	50
2	Kawa	23	57
3	Baya	22	55
4	Aan	22	55
5	Asa	22	55
6	Danda	20	50
7	Mias	21	52
8	Iwan	23	57
9	Ati	25	62
10	Irok	29	72
11	Ajo	33	82
12	Guyo	21	52
13	Irro	28	70
14	Yuad	26	65
15	Dallah	26	65
16	Ali	20	50
17	Amul	24	60
18	Wawa	23	57
19	Sani	24	60

20	Mihi	25	62
21	Anto	21	52

*Data Pretest* Kelas Eksperimen

No	Nama	Jumlah Poin	Nilai Akhir
1	Afwi	21	52
2	Hias	28	70
3	Awan	22	55
4	Kara	25	62
5	Dayat	19	47
6	Dini	28	70
7	Nali	17	24
8	Rara	27	67
9	Adi	17	42
10	Ari	16	40
11	Halin	19	47
12	Adar	18	45
13	Adhis	18	45
14	Dikin	17	42
15	Aful	22	55
16	Amay	24	60
17	Vira	22	55

18	Umai	16	40
19	Rana	14	35
20	Rifad	18	45

Lampiran 12. Data *Posttest*Data *Posttest* Kelas Kontrol

No	Nama	Jumlah Skor	Nilai Akhir
1	Hala	19	47
2	Kawa	21	52
3	Baya	22	55
4	Aan	22	55
5	Asa	22	55
6	Danda	20	50
7	Mias	21	52
8	Iwan	23	57
9	Ati	25	62
10	Irok	26	65
11	Ajo	27	67
12	Guyo	21	52
13	Irro	28	70
14	Yuad	26	65
15	Dallah	26	65
16	Ali	20	50
17	Amul	24	60
18	Wawa	23	57
19	Sani	24	60



20	Mihi	25	62
21	Anto	21	52

*Data Posttest* Kelas Eksperimen

No	Nama	Jumlah Poin	Nilai Akhir
1	Afwi	36	90
2	Hias	36	90
3	Awan	35	87
4	Kara	35	87
5	Dayat	35	87
6	Dini	34	85
7	Nali	33	82
8	Rara	37	92
9	Adi	34	85
10	Ari	22	55
11	Halin	32	80
12	Adar	33	82
13	Adhis	33	82
14	Dikin	33	82
15	Aful	39	97
16	Amay	34	85
17	Vira	34	85

18	Umai	32	80
19	Rana	34	85
20	Rifad	32	80

## Lampiran 13. Daftar Presensi Siswa

## DAFTAR PRESENSI PESERTA DIDIK

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : XI IIS 2

Hari/Tanggal : 27 Mei 2021

No	Nama Siswa	Keterangan			
		Hadir	S	I	A
1	AFWI	v			
2	HIAS	v			
3	AWAN	v			
4	KARA	v			
5	DAYAT	v			
6	DINI	v			
7	NALI	v			
8	RARA	v			
9	ADI	v			
10	ARI	v			
11	HALIN	v			
12	ADAR	v			
13	ADHIS	v			
14	DIKIN	v			
15	AFUL	v			
16	AMAY	v			
17	VIRA	v			
18	UMAY	v			
19	RANA	v			
20	RIFAD	v			

**DAFTAR PRESENSI PESERTA DIDIK**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : XI IIS 2

Hari/Tanggal : 3 Juni 2021

No	Nama Siswa	Keterangan			
		Hadir	S	I	A
1	AFWI	v			
2	HIAS	v			
3	AWAN	v			
4	KARA	v			
5	DAYAT	v			
6	DINI	v			
7	NALI	v			
8	RARA	v			
9	ADI	v			
10	ARI	v			
11	HALIN	v			
12	ADAR	v			
13	ADHIS	v			
14	DIKIN	v			
15	AFUL	v			
16	AMAY	v			
17	VIRA	v			
18	UMAY	v			
19	RANA	v			
20	RIFAD	v			

## Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) Kelas Kontrol

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : MA NU MRANGGEN  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : XI/Genap  
 Materi Pokok : Bola Voli  
 Alokasi Waktu : 6 JP (2 Pertemuan)

**A. Kompetensi Dasar**

3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
--	--

**B. Tujuan Pembelajaran**

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menjelaskan teknik dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli
7. Melakukan gerak dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli.
8. Melakukan gerak dasar passing bawah dan passing atas melalui permainan.

**C. Kegiatan Pembelajaran**

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (15 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengucapkan salam, Doa bersama, mengabsen, apersepsi, motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya</li> <li>2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini</li> <li>3. Guru mengondisikan peserta didik untuk melakukan pemanasan</li> </ol>
2	Inti (90 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati tentang dasar permainan bola voli yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</li> <li>2. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas )</li> <li>3. Melakukan passing bawah secara berpasangan dan berkelompok</li> </ol>

		<p>4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>5. Peserta didik melakukan permainan bola voli dengan gerak dasar passing bawah dan passing atas</p> <p>6. Guru mengamati setiap gerakan passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh peserta didik</p>
3	Penutup ( 15 Menit)	<p>1. Pendinginan dan evaluasi proses pembelajaran</p> <p>2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</p> <p>3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</p>

#### D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik Penilaian  
 Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan  
 Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan  
 Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja;  
 Presentasi; Laporan penugasan
2. Bentuk Penilaian  
 Observasi ; Jurnal guru  
 Tes Tertulis: Uraian ; Laporan Paparan  
 Unjuk Kerja: Laporan ; Paparan
3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan keterampilan (terlampir)

Mengetahui  
Kepala Madrasah,

H. Muslimin, M.Pd.I  
NIP. -

Mranggen, Januari 2020  
Guru PJOK,

Dwi Sukmahroni, S.Pd.I  
NIP. 197903312007101001

## Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) Kelas Eksperimen

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**


---



---

**Satuan Pendidikan** : MA NU Mranggen  
**Kelas / Semester** : XI / II (dua)  
**Mata Pelajaran** : PenjasOrKes  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Besar  
**Sub Materi Pokok** : Bola Voli  
**Pertemuan Ke** : 1 dan 2  
**Alokasi Waktu** : 2 x 3 JP (6 x 45 menit)

---

**A. Kompetensi Inti**

KI-1	:	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
KI-2	:	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
KI-3	:	Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya

		untuk memecahkan masalah.
KI-4	:	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Selalu bersyukur dengan keadaan tubuh yang sudah dikaruniakan oleh tuhan.
2	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.1.1 Mengikuti peraturan permainan yang sudah ditentukan. 2.2.1 Selalu mendengarkan tata tertib yang sudah dijelaskan oleh guru saat KBM. 2.3.1 Selalu menghargai teman saat KBM.
3	3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan	3.1.1 Menjelaskan rangkaian teknik passing bawah dalam



No	Kompetensi Dasar	Indikator Kompetensi	Pencapaian
	gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	bola voli. 3.1.2 Menjelaskan rangkaian permainan <i>volkraw</i> .	
4	4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.	4.1.1 Melakukan teknik passing bawah dalam bola voli dengan benar. 4.1.2 Melakukan permainan <i>volkraw</i> dengan benar	

### C. Tujuan Pembelajaran

#### Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

- 1.2.1 Selalu bersyukur dengan keadaan tubuh yang sudah dikaruniakan oleh Tuhan
- 2.1.2 Mengikuti peraturan permainan yang sudah ditentukan
- 2.2.1 Selalu mendengarkan tata tertib yang sudah dijelaskan oleh guru saat KBM
- 2.3.1 Selalu menghargai teman saat KBM

#### Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

- 3.1.1 Menjelaskan rangkaian teknik passing bawah dalam bola voli
- 3.1.2 Menjelaskan rangkaian permainan *volkraw*
- 4.1.1 Melakukan teknik *passing* bawah bola voli dengan benar
- 4.1.2 Melakukan permainan *volkraw* dengan benar

#### D. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar permainan bola voli (passing bawah)

#### E. Metode Pembelajaran

1. Pembelajaran Langsung

#### F. Alat/Media/Bahan

- Alat : Bola, peluit, lapangan, stopwatch.
- Bahan ajar : Buku pedoman panduan cara bermain permainan modifikasi *volkraw*.

#### G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

KEGIATAN	DESKRIPSI	ABSTRAKSI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memperkenalkan diri kepada para siswa dilanjutkan dengan menjelaskan maksud beserta tujuan.</li> <li>• Memilih salah satu siswa sebagai leader untuk memimpin berbaris dan berdoa, selanjutnya guru melakukan presensi serta memberitahukan tujuan pembelajaran hari ini.</li> <li>• Memberikan Apersepsi, motivasi dan tujuan pembelajaran hari ini.</li> <li>• Melakukan pemanasan.</li> </ul>	15 menit
Inti	<p>❖ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dalam satu kelas dibagi kelompok dengan setiap kelompok</li> </ul>	90 menit

	<p>terdiri dari 3 orang. Setiap kelompok ditunjuk 1 orang sebagai leader. Kemudian setiap kelompok mengamati dokumen berupa buku pedoman tata cara bermain permainan <i>volkraw</i> dan video <i>passing</i> bawah yang telah disiapkan oleh guru.</p> <p>❖ <b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan bola voli , misalnya bagaimana posisi kaki dan tangan, posisi badan, kepada kelompoknya sesuai pengalaman yang mereka ketahui dan saling bertukar informasi dengan kelompoknya.</li><li>•Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai permainan bola voli dan permainan modifikasi volkraw.</li></ul> <p>❖ <b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Peserta didik mencoba melakukan gerakan <i>passing</i> bawah sesuai dengan kelompoknya masing-masing.</li><li>•Guru menilai dan mengamati</li></ul>	
--	--	--

	<p>keaktifan serta kerja sama kelompok peserta didik.</p> <p>❖ <b>Mengasosiasikan (Menalar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Setiap kelompok mengidentifikasi mengenai kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan <i>passing</i> bawah.</li><li>•Ketika sudah menemukan kesalahan, tiap kelompok kemudian mencari solusinya agar melakukan gerakan <i>passing</i> bawah dengan benar.</li><li>•Tiap kelompok melakukan kembali gerakan <i>passing</i> bawah dengan memperbaiki kesalahan yang sudah dilakukan.</li></ul> <p>❖ <b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan teknik dasar bola voli (<i>passing</i> bawah).</li><li>•Mendiskusikan kelebihan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik dasar bola voli (<i>passing</i> bawah).</li><li>•Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan keterampilan gerak dasar bola voli (<i>passing</i> bawah) secara kelompok</li></ul>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Memberikan penilaian setelah melakukan gerakan <i>passing</i> bawah.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Duduk dengan sambung menyambung sesuai jenis kelamin untuk saling memijat.</li> <li>➤ Memberikan Evaluasi, Simpulan dan informasi tentang materi yang baru saja dipelajari.</li> <li>➤ Menjelaskan tujuan pembelajaran yang baru saja dipelajari.</li> <li>➤ Melakukan refleksi dengan tanya jawab, memberikan, presensi, berdoa dan membubarkan siswa.</li> <li>➤ Memberikan waktu 10 menit untuk ganti baju dan minum.</li> </ul>	15 menit

## H. Penilaian & Remedial

### a. Tes Keterampilan

#### RUBRIK PENILAIAN TES KETERAMPILAN

#### RUBRIK PENILAIAN SAAT MELAKUKAN TEKNIK DASAR BOLA

#### VOLI (*PASSING BAWAH*)

Tahap Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Posisi kaki dibuka selebar bahu dengan jari tangan menggenggam				
	2	Membentuk landasan penerimaan bola dengan				

		kedua tangan dan kedua ibu jari sejajar				
	3	Kedua siku lurus dan kedua lengan sejajar				
	4	Kedua lutut ditekuk dan posisi badan ditahan agak rendah				
Pelaksanaan	1	Pandangan kedepan kearah bola				
	2	Menerima bola didepan badan dengan memindahkan kaki sedikit kedepan				
	3	Jari tanga tetap terenggam dan memperhatikan bola pada saat menyentuh lengan				
	4	Kedua lengan bergerak dan mengikuti kearah sasaran				
Gerak Lanjut	1	Memperhatikan bola kearah sasaran				
	2	Bola bergerak kearah sasaran				
Nilai Proses Jumlah Skor Siswa						
Skor Maksimal						40

#### Kriteria Penilaian *Passing* Bawah

Presentase	Rentang Skor	Nilai Produk <i>Passing</i> Bawah
80-100	32-40	Baik Sekali
66-79	26-31	Baik
56-65	22-25	Cukup
41-55	16-21	Kurang
0-40	0-15	Kurang Sekali

Keterangan :

(Rata rata Skor = Jumlah skor yang diperoleh dibagi skor Maksimal)

Semarang, Mei 2021

Menyetujui:

Guru Pamong

Praktikan

NIP.

Aditya Yusuf

NPM 16230089

## Lampiran 16. Statistik Deskriptif Kelas Kontrol

## Kelas Kontrol

**Statistics**

		PRETES KONTROL	POSTES KONTROL
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		23,14	23,71
Median		23,00	23,00
Mode		21	20 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,555	3,319
Range		9	13
Minimum		19	20
Maximum		28	33
Sum		486	498

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PRETES KONTROL	21	19	28	486	23,14	,558	2,555
POSTES KONTROL	21	20	33	498	23,71	,724	3,319
Valid N (listwise)	21						



## Lampiran 17. Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen

## Kelas Eksperimen

## Statistics

		PRETEST EKSPERIMEN	POSTEST EKSPERIMEN
N	Valid	20	20
	Missing	21	21
Mean		20,40	33,65
Median		19,00	34,00
Mode		17 <sup>a</sup>	34
Std. Deviation		4,210	3,265
Range		14	17
Minimum		14	22
Maximum		28	39
Sum		408	673

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PRETEST EKSPERIMEN	20	14	28	408	20,40	,941	4,210
POSTEST EKSPERIMEN	20	22	39	673	33,65	,730	3,265
Valid N (listwise)	20						

Lampiran 18. Uji T, Uji Normalitas dan Uji Homogenitas hasil *pretest* dan *posttest* Kelas Kontrol

#### UJI T KELOMPOK KONTROL

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETES KONTROL - POSTES KONTROL	-,571	1,469	,321	-1,240	,097	-1,783	20	,090

#### UJI NORMALITAS KELOMPOK KONTROL

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETES KONTROL	POSTES KONTROL
N		21	21
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	23,14	23,71
	Std. Deviation	2,555	3,319
Most Extreme Differences	Absolute	,149	,157
	Positive	,149	,157
	Negative	-,106	-,132
Kolmogorov-Smirnov Z		,682	,718
Asymp. Sig. (2-tailed)		,741	,681

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

UJI HOMOGENITAS KELOMPOK KONTROL

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASI L	Based on Mean	,694	1	39	,410
	Based on Median	,549	1	39	,463
	Based on Median and with adjusted df	,549	1	38,182	,463
	Based on trimmed mean	,711	1	39	,404

Lampiran 19. Uji T dan Uji Normalitas hasil *pretest* dan *posttest* Kelas Eksperimen

#### UJI T KELOMPOK EKSPERIMEN

##### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Samples 1 PRETEST EKSPERIMEN - POSTTEST EKSPERIMEN	-13,250	3,837	,858	-15,046	-11,454	15,443	19	,000

#### UJI NORMALITAS KELOMPOK EKSPERIMEN

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	PRETEST EKSPERIMEN	POSTEST EKSPERIMEN
N	20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean Std. Deviation	20,40 3,265
Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative	,180 ,140 -,257
Kolmogorov-Smirnov Z	,806	1,148
Asymp. Sig. (2-tailed)	,534	,143

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 20. Deskripsi Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

## Deskripsi Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PRETEST EKSPERIMEN	20	14	28	408	20,40	,941	4,210
POSTEST EKSPERIMEN	20	22	39	673	33,65	,730	3,265
PRETEST KONTROL	21	19	28	486	23,14	,558	2,555
POSTEST KONTROL	21	20	33	498	23,71	,724	3,319
Valid N (listwise)	20						

## Lampiran 21. Surat Keterangan Bebas Plagiarisme



**LAYANAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA  
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

Jl. Gajah Raya No.40 Semarang. Telp. (024) 8316377 Faks. 8448217  
Email: [upgrismg@gmail.com](mailto:upgrismg@gmail.com). Homepage: [www.upgrismg.ac.id](http://www.upgrismg.ac.id)

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME  
Nomor : 92/03/LPKIM/FPIPSKR**

Unit Layanan Publikasi Karya Ilmiah Mahasiswa Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahraagaan Universitas PGRI Semarang menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Aditya Yusuf Putra
NPM	: 16230089
Program	: Sarjana (S1)
Program Studi	: PJKR

Judul Skripsi:

**Pengaruh Permainan Volkraw Untuk Meningkatkan Ketrampilan Passing Bawah Di SMA MA NU Mranggen**

Hasil Cek Plagiasi: 40% (Lolos)

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 40 % pada artikel hasil penelitian yang disusun. Demikian surat ini agar bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 7 September 2021  
Unit LPKIM

Setiyawan, S.Pd., M.Pd.  
NPP. 159001504



## Lampiran 22. Dokumentasi



Gambar 1. Peneliti menjelaskan tentang *volkraw* kepada peserta didik



Gambar 2. Peneliti memberikan contoh cara melakukan *passing bawah*



Gambar 3. Peneliti menjelaskan bagaimana cara bermain *volkraw*



Gambar 4. Peneliti menjelaskan cara bermain *volkraw*





Gambar 5. Peneliti menjelaskan bagaimana cara bermain *volkraw*



Gambar 6. Peserta didik melakukan permainan *volkraw*



Gambar 7. Peserta didik  
melakukan permainan  
*volkraw*



Gambar 8. Peserta didik  
melakukan permainan  
*volkraw*



Gambar 9. Peserta didik  
melakukan permainan  
*volkraw*



Gambar 10. Peserta didik  
melakukan *pretest*



Gambar 11. Peserta didik melakukan *posttest*



Gambar 12. Peneliti berfoto dengan guru PJOK MA NU Mranggen



Gambar 13. Lapangan  
*volkraw*



Gambar 14. Bola yang digunakan dalam permainan *volkra*

















Lapangan



Bola Voli yang digunakan