

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI SISWA
PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 3 SLEMAN TAHUN AJARAN 2015/2016**

ARTIKEL *E-JOURNAL*

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



**Disusun oleh :
Imam Cahyo Wahyu Wibowo
11601244059**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

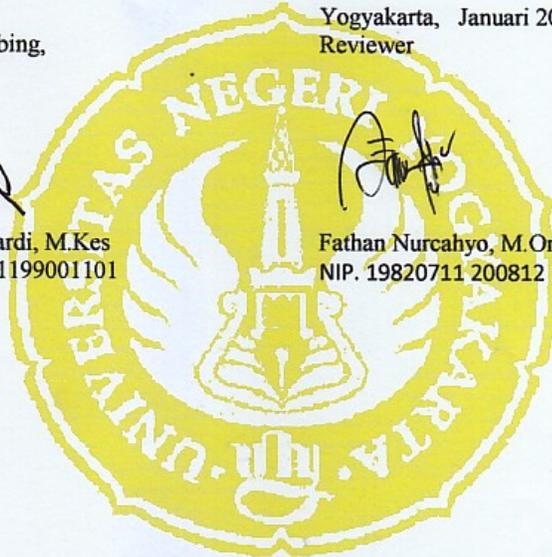
Artikel *E-Journal* yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 3 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 ” yang disusun oleh Imam Cahyo Wahyu Wibowo, NIM 11601244059 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer.

Pembimbing,

Yogyakarta, Januari 2016
Reviewer


Drs. Jaka Sunardi, M.Kes
NIP. 19610731199001101


Fathan Nurcahyo, M.Or
NIP. 19820711 200812 1 003



TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 3 SLEMAN TAHUN AJARAN 2015/2016

LEVELS OF BASIC VOLLEYBALL PLAYING SKILLS OF MALE STUDENTS JOINING THE EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL AT SMP NEGERI 3 SLEMAN IN THE 2015/2016 ACADEMIC YEAR

Oleh : Imam Cahyo Wahyu Wibowo

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Sleman, maka dari itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sleman. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan adalah 20 siswa dan populasinya adalah 20 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Sleman. Teknik pengambilan data menggunakan tes *passing* atas menggunakan AAHPER *face wall volleyball*, tes *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearms pass volleyball test*, tes *smash* menggunakan *stanley smash volleyball test*, tes ketepatan servis menggunakan tes ketepatan servis AAHPER (M.Yunus:1991/1992). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan dasar bola voli, sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 5 siswa atau sebesar (25%) termasuk kategori rendah, sebanyak 3 siswa atau sebesar (15%) termasuk kategori tinggi, sebanyak 2 siswa atau sebesar (10%) termasuk kategori sangat tinggi, sebanyak 1 siswa atau sebesar (5%) termasuk kategori sangat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP Negeri 3 Sleman dalam kategori “sedang” sebanyak 9 siswa atau dengan presentase (45%)

Kata Kunci : keterampilan dasar, ekstrakurikuler, bola voli.

ABSTRACT

This study was conducted because the levels of basic volleyball playing skills of male students joining the extracurricular volleyball at SMP Negeri 3 Sleman have not been investigated. Therefore, this study aims to investigate the levels of basic volleyball playing skills of male students joining the extracurricular volleyball at SMP Negeri 3 Sleman. The research design in the study was descriptive. The sample consisted of 20 students and the population comprised 20 male students joining the extracurricular volleyball at SMP Negeri 3 Sleman. The data were collected by an overhead passing test using AAHPER face wall volleyball, a forearm passing test using Brumbach forearms pass volleyball test, a smash rest using Stanley smash volleyball test, and a service accuracy test using AAHPER service accuracy test (M. Yunus: 1991/1992). The data analysis technique was the quantitative descriptive technique. The results of the study show that of 20 students joining the test of the levels of basic volleyball playing skills, 9 students (45%) are in the moderate category, 5 students (25%) in the low category, 3 students (15%) in the high category, 2 students (10%) in the very high category, and 1 student (5%) in the very low category. Therefore, it can be concluded that the levels of basic volleyball playing skills of male students joining the extracurricular volleyball at SMP Negeri 3 Sleman are in the moderate category, namely 9 students or 45%.

PENDAHULUAN

Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain bola voli dengan baik. Hal ini dikarenakan teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor yang sangat penting, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik. Semakin baik tingkat keterampilan dasarnya, maka semakin besar kesempatan untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya jika tingkat keterampilan dasarnya kurang baik, maka semakin sulit untuk memenangkan pertandingan .

Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah. Sekolah juga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya memuat pembelajaran olahraga bolavoli. Kemampuan atlet bola voli perlu ditingkatkan. Unsur-unsur yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman dalam bertanding (M. Yunus, 1992: 61). Faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bola voli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bola voli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) punya bakat untuk bermain bola voli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Tingkat keterampilan dasar adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien (Amung Ma'mun dan Yudha, (2000:57). Tingkat keterampilan dasar harus dimiliki oleh seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga apapun khususnya dalam olahraga bola voli. Seseorang dapat bermain bola voli dengan baik dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya keterampilan dasar dalam bermain bola voli. Sekolah memberikan pembinaan atau pelatihan khusus melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Selain kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan untuk program sekolah, kegiatan tersebut juga dilakukan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan tingkat SMP. Ekstrakurikuler olahraga harus berpedoman pada tujuan yang ada, sehingga segi kognitif, afektif dan psikomotor bisa terbentuk. Segi kognitif yakni untuk meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa sehingga siswa memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang olahraga. Segi afektif yakni pembinaan pribadi siswa agar memiliki sikap disiplin, jujur, senang, sportif dan mengadakan hubungan dengan baik dalam kehidupan manusia. Segi psikomotor siswa memiliki keterampilan, kemampuan olahraga dan berprestasi. Adapun salah satu cabang permainan beregu yang diajarkan pada siswa adalah permainan bola voli.

Menurut B. Suryosubroto, (2002:271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan

kemampuan siswa. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menggali, mendukung serta menyalurkan minat dan bakat siswa khususnya dalam bidang olahraga. Beberapa ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Sleman, ekstrakurikuler olahraga bola voli merupakan salah satunya. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Sleman dilaksanakan seminggu dua kali pertemuan setiap hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30-17.30 WIB bertempat di lapangan bola voli SMP Negeri 3 Sleman.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP Negeri 3 Sleman, sehingga penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi SMP Negeri 3 Sleman khususnya dalam kejuaraan olahraga bola voli. Sesuai uraian di atas maka penelitian ini perlu dilakukan dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Sleman”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu mengenai tingkat keterampilan dasar bola voli siswa artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan/tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini SMP Negeri 3 Sleman tahun 2014/2015.

Populasi dan Sampel Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 3 Bojanegara Tahun Ajaran 2014/2015 yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 40 siswa dengan (25 putra, 15 putri).

Instrumen Penelitian dan Variabel Penelitian

Data dalam penelitian ini yaitu tingkat keterampilan dasar bermain bola voli. Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien siswa SMP dalam keterampilan bola voli yang terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, servis atas dan *smash*. Dalam penelitian ini instrument penambilaan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Untuk mengukur kemampuan dasar permainan bola voli menggunakan empat unsur, yaitu: (1) *Passing* atas dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit, (2) *passing* bawah dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit, (3) servis atas sebanyak 10 kali kesempatan, (4) *smash* dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit (M. Yunus: 1991/1992).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 240) secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu : 1) persiapan, 2)

tabulasi, 3) statistik deskriptif dalam penelitian ini untuk menggambarkan tingkat keterampilan bermain bola voli siswa.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

- p = persentase
- f = frekuensi yang sedang dicari
- n = jumlah total frekuensi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kemampuan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman.

Deskripsi hasil penilaian kemampuan keterampilan bermain Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman, dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Deskripsi Kemampuan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 141,82$	Sangat Tinggi	2 siswa	10,00 %
2	$135,37 \leq X < 141,82$	Tinggi	3 siswa	15,00 %
3	$128,92 \leq X < 135,37$	Sedang	9 siswa	45,00 %
4	$122,97 \leq X < 128,92$	Rendah	5 siswa	25,00 %
5	$X < 122,97$	Sangat Rendah	1 siswa	5,00 %
Jumlah =			20 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa kemampuan keterampilan dasar bermain bolavoli dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler

SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “tinggi” sebanyak 3 siswa atau sebesar 15,00%; kategori “sedang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 45,00%; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 25,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%.

Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman

Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan Bolavoli siswa peserta kestrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar Passing bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman, Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 54,49$	Sangat Tinggi	3 siswa	15,00 %
2	$52,06 \leq X < 54,49$	Tinggi	1 siswa	5,00 %
3	$49,63 \leq X < 52,06$	Sedang	11 siswa	55,00 %
4	$47,20 \leq X < 49,63$	Rendah	4 siswa	20,00 %
5	$X < 47,20$	Sangat Rendah	1 siswa	5,00 %
Jumlah =			20 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%; kategori “tinggi” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%; kategori “sedang” sebanyak 11 siswa atau sebesar 55,00%; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 25%; dan

ketegori “sangat rendah” sebanyak 0 siswa atau sebesar 00,00%.

Hasil Kemampuan Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman

Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 55,32$	Sangat Tinggi	1 siswa	5,00 %
2	$52,17 \leq X < 55,32$	Tinggi	5 siswa	25,00 %
3	$49,02 \leq X < 52,17$	Sedang	8 siswa	40,00 %
4	$45,87 \leq X < 49,02$	Rendah	4 siswa	20,00 %
5	$X < 45,87$	Sangat Rendah	2 siswa	10,00 %
Jumlah =			20 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; kategori “sedang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 45,00%; kategori “rendah” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%.

Kemampuan Teknik Dasar Smash Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman

Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar smash dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar *Smash* Dalam Permainan Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 15,18$	Sangat Tinggi	1 siswa	5,00 %
2	$13,36 \leq X < 15,18$	Tinggi	4 siswa	20,00 %
3	$11,54 \leq X < 13,36$	Sedang	9 siswa	45,00 %
4	$9,72 \leq X < 11,54$	Rendah	5 siswa	25,00 %
5	$X < 9,72$	Sangat Rendah	1 siswa	5,00 %
Jumlah =			20 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar smash dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; kategori “sedang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 45,00%; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 25,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%.

Kemampuan Teknik Dasar Servis Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP N 3 Sleman

Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar servis dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman, dapat dilihat pada tabel 5 di berikut ini :

Tabel 5. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 21,82$	Sangat Tinggi	2 siswa	10,00 %
2	$19,44 \leq X < 21,82$	Tinggi	4 siswa	20,00 %
3	$17,06 \leq X < 19,44$	Sedang	6 siswa	30,00 %
4	$14,68 \leq X < 17,06$	Rendah	8 siswa	40,00 %
5	$X < 14,68$	Sangat Rendah	0 siswa	0,00 %
Jumlah =			20 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar smash dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; kategori “sedang” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; kategori “rendah” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,00%.

Pembahasan

Keterampilan adalah derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Keterampilan dasar yang baik dalam bola voli akan sangat mendukung permainan bola voli yang baik juga, sehingga untuk mencapai tujuan permainan yang baik seorang anak

harus menguasai teknik-teknik dasar pada bola voli. Teknik-teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan sebagai berikut: servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* bendungan (*block*).

Kemampuan atau keterampilan siswa dalam bermain Bolavoli dapat dilihat dari tingkat kemampuan siswa dalam meleakukan teknik dasar *passing* bawah, teknik dasar *passing* atas, teknik dasar *smash* dan teknik dasar servis bolavoli. Dalam penelitian ini kemampuan Teknik dasar *passing* Bawah Bolavoli merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman dalam *mempassing* bolavoli ke sasaran tembok selama satu menit. Kemampuan teknik dasar *passing* atas merupakan gambaran ketepatan siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman dalam teknik dasar *passing* bolavoli dengan teknik dasar *passsing* atas, dengan sasaran yang telah di tentukan. Sedangkan kemampuan teknik dasar *smash* merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman dalam teknik dasar *smash* ke arah sasaran lapangan bolavoli yang sudah ditentukan, dan kemampuan teknik dasar teknik dasar servis adalah kemampuan siswa melakukan teknik dasar servis ke arah lapangan bolaboli yang sarasanya sudah ditentukan.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa:

1. Secara Keseluruhan hasil penelitian teknik dasar bermain bola voli di SMP Negeri 3 Sleman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menunjukan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan dasar bola

voli, sebanyak 2 siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi (10%), sebanyak 3 siswa termasuk kategori tinggi (15%) sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 5 siswa termasuk kategori rendah (5%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Sleman masuk dalam kategori sedang sebanyak 9 siswa atau dengan presentase (45%)

2. Kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman, menunjukkan sebagian besar kategori “sedang”, mencapai 55,00 % dan peserta ekstrakurikuler mencapai 25,00% berkategori rendah. Mengapa peserta ekstrakurikuler bolvoli SMP Negeri 3 masih sebagian besar berkategori sedang dan rendah, hal ini dimungkinkan karena beberapa siswa peserta ekstrakurikuler sudah pernah mendapatkan pembelajaran permainan bolavoli di kelas namun sarana dan prasarana masih belum mencukupi sewaktu peserta ekstrakurikuler latihan, akibatnya dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah kurang baik.
3. Kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , menunjukkan sebagian besar kategori “sedang” (45%), diikuti kategori “rendah” (20%) dan “tinggi” (20%), sedangkan kategori rendah mencapai 10% dan berkategori sangat tinggi mencapai 5 persen. Hasil tes kemampuan teknik dasar teknik dasar *passing* atas Bolavoli di peserta ekstrakurikuler dan peserta ekstrakurikuler, sebagian besar menunjukkan kategori sedang dan rendah hal ini dimungkinkan gerakannya yang paling mudah dilakukan dan tidak banyak dipengaruhi olah faktor-faktor kesulitan dari luar. Hal ini berbeda dengan memukul maupun teknik dasar *smash* yang sangat dipengaruhi oleh variasi lambungan bola maupun lemparan yang akan ditangkap.
4. Kemampuan teknik dasar *smash* dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sedang” cenderung ke rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan teknik dasar *smash* bolavoli peserta ekstrakurikuler kategori sedang sebesar 45,00 persen dan kategori rendah sebesar 25,00%. Jika dilihat dari hasilnya menunjukkan kategori “sedang” cenderung ke rendah. Seseorang dalam melakukan gerakan teknik dasar *smash* banyak faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain koordinasi antara afferent syaraf mata dan syaraf efferent pada kaki, tangan. Gerakan koordinasi sangat sulit dan perlu banyak latihan.
5. Kemampuan teknik dasar servis dalam permainan Bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sleman Kabupaten Sleman , untuk kategori “sedang” cenderung ke rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan teknik dasar servis bolavoli peserta ekstrakurikuler

kategori sedang sebesar 40,00 persen dan kategori rendah sebesar 30,00%. Jika dilihat hasilnya menunjukkan kategori “sedang” cenderung ke rendah. Seseorang dalam melakukan gerakan teknik dasar servis banyak faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain kekuatan otot-otot lengan dan tangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP Negeri 3 Sleman sebagian besar dalam kategori “Sedang”.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada Guru Penjasorkes

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi guru Penjasorkes dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan pelatihan teknik dasar permainan bola di sekolah, agar hasil evaluasi melalui tes pengukuran dapat lebih objektif.

2. Kepada Siswa

- a. Siswa hendaknya dapat memanfaatkan peluang untuk mengikuti latihan agar bisa menjadi pemain bolavoli yang baik.
- b. Siswa diharapkan lebih meningkatkan kemampuan teknik kemampuan teknik dasar passing bawah, passing atas, smash, dan teknik dasar servis bolavoli dengan cara latihan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- B. Suryosubroto, (2002). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Debdikbud.
- Suharsimi Arikunto.(1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta