

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN
MENGUNAKAN JARAK DAN KOORDINASI MATA-TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMA NEGERI 3 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



SKRIPSI

Oleh :

RICKY HENDRO WIBOWO

K5610071

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Desember 2014**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ricky Hendro Wibowo
NIM : K5610071
Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN JARAK DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAHPADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 3 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2014/2015”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2014

Yang membuat pernyataan



Ricky Hendro Wibowo

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN
MENGUNAKAN JARAK DAN KOORDINASI MATA-TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMA NEGERI 3 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Desember 2014**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Desember 2014

Pembimbing I,



Drs. H. Mulyono, MM
NIP. 19510809 197611 1 001

Pembimbing II,



Drs. H. Muhammad Mariyanto, M.Kes
NIP. 19591229 198702 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. Agustiyanto, M.Pd

Sekretaris : Drs. Sugiyoto, M.Pd

Anggota I : Drs. H. Mulyono, MM

Anggota II : Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP. 19600727 198702 1 001

MOTTO

- ❖ Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan.

(Terjemahan Q.S Al- Insyroh, 94: 6)

- ❖ Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.

(HR. Muslim)

- ❖ Jalan Allah belum tentu yang tercepat, bukan juga yang termudah, namun pasti yang terbaik.

(Penulis)

- ❖ Sesuatu yang telah ditakdirkan menjadi hak kita, Allah tidak akan membiarkannya menjadi milik orang lain.

(Penulis)

- ❖ Jangan pernah menyerah untuk mendapatkan sesuatu yang kita inginkan.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kepersembahkan karya ini untuk:

❖ ”Bapak dan Ibu”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

❖ “ Merry Purnamawati, S.Kom, Muhammad A’idi Suhardi, Anung Yulianto, Kakak tercinta, serta Keluarga Besar “

❖ “ Affikah Merrsyhaniz Yulianto “
Keponakan tercinta

Terima kasih karena senantiasa memberi dukungan, masukan dan semangat.

❖ “Johana Hendra Pariama, S.Pd, Yulingga N.H, S.Pd “
Terima kasih atas dukungan dan motivasinya

❖ “ Indraaka Yudianto, Fuad Mustofa, Dewantara Bagus Swadana, Wahyu Purnomo, Amirudin Fathoni, Yuyud Anggra Kusuma “
Terima kasih atas semangat, perjuangan dan kerjasamanya.

❖ “ Rekan-rekan Penkepor Angkatan 2010“

❖ “ Sahabat-sahabat yang selalu memberi dukungan ”

❖ “ Almamater “

ABSTRAK

Ricky Hendro Wibowo. **PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN JARAK DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 3 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2014/2015**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2014.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh pembelajaran jarak bertahap dan pembelajaran jarak tetap terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. (2) Perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli antara siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. (3) Ada tidaknya interaksi antara pembelajaran menggunakan jarak dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Setelah diketahui koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah, kemudian diambil 20 siswa dengan kategori koordinasi mata-tangan tinggi dan 20 siswa dengan kategori koordinasi mata-tangan rendah. Teknik pengumpulan data dengan tes koordinasi mata-tangan dengan lempar tangkap bola tenis dari *Aussie Sport* yang dikutip M. Furqon Hidayatullah (2002: 45) dan tes kemampuan servis bawah bolavoli dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas (2003:11-12). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji *Newman Keuls*.

Hasil penelitian : (1) Ada perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran servis bawah jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 8,2729$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. (2) Ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 4,65$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. (3) Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran menggunakan jarak dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. Hal ini ditunjukkan oleh $F_0 = 7,271$ lebih besar dari $F_t = 4,11$ pada taraf signifikansi 5%.

Simpulan penelitian ini adalah : (1) Ada perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran servis bawah jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. Pendekatan pembelajaran menggunakan jarak bertahap memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap kemampuan servis bawah bolavoli dengan nilai rata-rata yaitu 10,75 diatas rata-rata peningkatan kelompok bentuk pendekatan pembelajaran menggunakan jarak tetap yang hanya 9,15. (2) Ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015. Siswa yang memiliki tingkat koordinasi mata-tangan tinggi memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap kemampuan servis bawah bolavoli dengan nilai rata-rata yaitu 10,55 diatas rata-rata peningkatan kelompok siswa yang memiliki tingkat koordinasi mata-tangan rendah yaitu 9,35. (3) Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran menggunakan jarak dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun Pelajaran 2014/2015, karena dari hasil analisis ditunjukkan $F_0 = 7,271$ lebih besar dari $F_t = 4,11$ pada taraf signifikansi 5%.

Kata kunci: Pembelajaran menggunakan jarak bertahap dan jarak tetap, koordinasi mata-tangan, servis bawah bolavoli.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat Menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN JARAK DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAHPADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 3 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2014/2015”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Mulyono, MM, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SMA Negeri 3 Sragen yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.

8. Djumadi, S.Pd selaku guru olahraga SMA Negeri 3 Sragen
9. Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Sragen tahun pelajaran 2014/2015 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.



Surakarta, Desember 2014

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Permainan Bolavoli	7
a. Pengertian Permainan Bolavoli	7
b. Macam-macam Teknik Dasar Bermain Boavoli	7
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Bolavoli	8
2. Servis Bawah Bolavoli	9
a. Pengertian Servis Bawah	9

b. Teknik Pelaksanaan Servis Bawah.....	10
c. Pentingnya Servis Dalam Permainan Bolavoli	12
d. Kesalahan Yang Sering Dilakukan Saat Melakukan Servis Bawah.....	13
3. Ekstrakurikuler.....	14
4. Hakikat Belajar Keterampilan	15
a. Pengertian Belajar Gerak.....	15
b. Tahap-tahap Belajar Gerak	16
c. Hukum-hukum Belajar Gerak	18
5. Pendekatan Pembelajaran Servis Bawah Bolavoli	19
a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran	19
b. Prinsip-prinsip Pembelajaran	20
c. Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	20
d. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	21
6. Pendekatan Pembelajaran Servis Menggunakan Jarak Bertahap.....	22
a. Pelaksanaan Servis Bawah Dengan Jarak Bertahap.....	22
b. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Servis Bawah Menggunakan Jarak Bertahap	23
7. Pendekatan Pembelajaran Servis Menggunakan Jarak Tetap	25
a. Pelaksanaan Servis Bawah Dengan Jarak Tetap	25
b. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Servis Bawah Menggunakan Jarak Tetap.....	26
8. Koordinasi.....	27
a. Koordinasi Mata-Tangan.....	27
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata- Tangan	28

c. Peranan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bolavoli.....	28
B. Kerangka Berpikir.....	29
C. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
B. Rancangan/Desain Penelitian	34
1. Metode Eksperimen	34
2. Rancangan Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Definisi Operasional Variabel	37
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
B. Mencari Reliabilitas.....	46
C. Uji Prasyarat Analisis.....	47
D. Pengujian Hipotesis.....	48
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	55
A. Simpulan.....	55
B. Implikasi	56
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap permulaan Servis Bawah	11
2. Sikap pelaksanaan Servis Bawah	11
3. <i>Gerak lanjut Servis Bawah</i>	12
4. Ilustrasi Pembelajaran Servis Bawah dengan Jarak Bertahap	23
5. Ilustrasi Pembelajaran Servis Bawah dengan Jarak Tetap	26
6. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Kemampuan Servis Bawah Berdasarkan Perlakuan dan Tingkat KMT	45
7. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Kemampuan Servis Bawah Tiap Kelompok Perlakuan	46
8. Bentuk Interaksi antara Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Bolavoli dan Koordinasi Mata-Tangan	53
9. Lapangan Tes Kemampuan Servis Bawah Bolavoli	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Rancangan Penelitian.....	35
2. Ringkasan ANAVA untuk Eksperimen Faktorial 2 X 2.....	40
3. Ringkasan Angka-angka Statistik Deskriptif Data Hasil Kemampuan Servis Bawah Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan.....	43
4. Daftar Derajat Reliabilitas	47
5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data KMT, tes Awal dan Akhir	47
6. Hasil Uji Normalitas dengan <i>Liliefors</i>	47
7. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji <i>Barlett</i>	48
8. Ringkasan Nilai Rerata Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Berdasarkan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat Koordinasi Mata-Tangan sebelum dan sesudah perlakuan.....	49
9. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor	49
10. Ringkasan Hasil Uji Rentang <i>Newman Keuls</i>	50
11. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan interaksi Faktor Utama Terhadap Peningkatan Hasil Kemampuan Servis Bawah Bolavoli.....	52
12. Hasil Tes Koordinasi Mata-tangan	76
13. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-tangan Sampel Penelitian.....	79
14. Data Tes Awal Servis Bawah Bolavoli.....	81
15. Data Tes Akhir Servis Bawah Bolavoli	82
16. Rekapitulasi Data Koordinasi Mata-Tangan beserta Klasifikasinya.....	83
17. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Servis Bawah Kelompok 1 (Jarak Bertahap)	84
18. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Servis Bawah Kelompok 2 (Jarak Tetap).....	85

19. Tabel Kerja untuk Menghitung Reliabilitas Hasil Tes KMT.....	86
20. Tabel Ringkasan Anava untuk Menghitung Reliabilitas	89
21. Tabel Kerja untuk Menghitung Nilai Homogenitas dan Analisis Varians	90
22. Hasil Penghitungan Data untuk Uji Homogenitas dan Analisis Varians	91
23. Data Uji Normalitas pada kelompok Pembelajaran Jarak Bertahap dengan kategori KMT tinggi	92
24. Data Uji Normalitas pada kelompok Pembelajaran Jarak Bertahap dengan kategori KMT rendah	93
25. Data Uji Normalitas pada kelompok Pembelajaran Jarak Tetap dengan kategori KMT tinggi	94
26. Data Uji Normalitas pada kelompok Pembelajaran Jarak Tetap dengan kategori KMT rendah	94
27. Tabel Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Bartlet.....	95
28. Ringkasan Hasil Analisis Varians	97
29. Tabel Nilai-nilai Perlakuan dari yang Paling Kecil ke yang Besar	97
30. Hasil Rentang Newman-Keuls Setelah Anava.....	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Kemampuan Servis Bawah Bolavoli.....	60
2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Koordinasi Mata Tangan.....	62
3. Bagan Program Pembelajaran Servis Bawah dengan Jarak Bertahap	64
4. Bagan Program Pembelajaran Servis Bawah dengan Jarak Tetap	67
5. Program Pembelajaran Jarak Bertahap Servis Bawah Bolavoli.....	70
6. Program Pembelajaran Jarak Tetap Servis Bawah Bolavoli	72
7. Jadwal Treatment.....	74
8. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-tangan	75
9. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-tangan Sampel Penelitian	78
10. Hasil Tes Awal Kemampuan Servis Bawah Bolavoli....	80
11. Hasil Tes Akhir Kemampuan Servis Bawah Bolavoli ...	81
12. Rekapitulasi Data Koordinasi Mata-Tangan beserta Klasifikasinya.....	82
13. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Servis Bawah Kelompok 1 (Jarak Bertahap)	83
14. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Servis Bawah Kelompok 2 (Jarak Tetap).....	84
15. Uji Reliabilitas dengan Anava.....	85
16. Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Homogenitas dan Analisis Varians	89
17. Hasil Perhitungan Data Untuk Uji Homogenitas dan Analisis Varians	90
18. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	91

19. Uji Homogenitas dengan Uji Bartlet	94
20. Analisis Varians.....	95
21. Uji Rata-rata Rentang <i>Newman Keuls</i>	96
22. Dokumentasi.....	101

