

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Sarifudin (1982:33) bahwa "program ekstrakurikuler dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan, di mana hal-hal yang tidak dapat diselesaikan dalam program yang telah ditentukan dalam jam-jam pelajaran sekolah, dapat diberikan pada jam-jam diluar sekolah". Selain itu ekstrakurikuler mempunyai tiga tujuan dasar sebagai berikut :

1. Membina bakat dan minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada siswa serta memupuk bakat yang telah dimiliki siswa.
2. Sebagai wadah di sekolah. Dengan aktifnya siswa di ekstrakurikuler, secara otomatis siswa telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggota dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler.
3. Pencapaian prestasi yang optimal. Beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah.
4. Untuk menumbuh kembangkan pribadi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan

tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga Negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Dari paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan, untuk memperluas pengetahuan, untuk menyalurkan bakat dan minat dan untuk melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

## **B. Prinsip-Prinsip Latihan**

Menurut Bompa dalam Suharjana (1994) Proses latihan dapat direncanakan, sebab latihan harus mengikuti prinsip-prinsip tertentu. Enam prinsip yang penting adalah :

### **1. *Overload* (Beban Lebih)**

Tubuh manusia tersusun dari berjuta sel-sel hidup yang kecil. Tiap sel atau grup sel mengembang tugas yang berbeda-beda, semua sel mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa terjadi pada tubuh. Penyesuaian umum ini terjadi didalam tubuh sepanjang waktu, juga suatu penyesuaian terhadap latihan untuk atletik. Suatu beban latihan adalah suatu kerja atau latihan yang dikakukan seseorang atlet dalam waktu berlatih. Pembebanan adalah proses penerapan beban pada latihan. Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan terhadap beban latihan dan berkompensasi lebih dalam pemulihan menjelaskan bagaimana kerja latihan. Bila beban latihan tidak cukup besar maka hanya sedikit atau tidak terjadi kompensasi lebih (*Overcompensation*). Suatu pembebanan yang

terlalu besar akan membuat atlet mengalami masalah waktu dan mungkin tidak kembali ke tingkat kebugaran semula. Kondisi demikian disebabkan oleh latihan lebih (*Overtraining*).

2. *Reversibility* (Kompensasi)

Istilah beban progresif digunakan untuk menjelaskan bahwa peningkatan tingkat pembebanan akan mengarah ke penyesuaian yang progresif dan kompensasi lebih ke tingkat kebugaran yang lebih tinggi. Peningkatan beban akan mencapai hal-hal demikian sebagai suatu jumlah pengulangan yang tinggi, pengulangan yang lebih cepat, waktu pemulihan yang lebih singkat sedangkan bebannya lebih berat.

3. Kekhususan (*Specificity*)

Hukum kekhususan menyatakan bahwa sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dan adaptasi atau penyesuaian sendiri. Beban latihan harus khusus mendahului latihan khusus dalam rencana jangka panjang. Latihan untuk ini mempersiapkan alat memberikan toleransi pembebanan pada latihan khusus. Volume latihan umum menentukan seberapa besar seorang atlet mampu menyelesaikan dalam latihan khusus. Semakin besar volume ini semakin besar pula kapasitasnya untuk latihan khusus.

4. Adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*)

Dengan latihan normal maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.

5. Beban Bertambah (*Progressive Resistance*)

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progressive* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban latihan dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

6. Prinsip Individu (*Individuality*)

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

### **C. Sejarah Bolavoli**

Permainan bolavoli mulai dikenal tahun 1895 di Amerika, diprakarsai oleh William G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani pada Young Man Christian Assosiation (YMCA) di kota Holyoke, negara bagian Massachusetes. Pada masa itu permainan bola voli awalnya dimainkan oleh para pengusaha untuk rekreasi di musim panas sebagai kegiatan pelepas lelah sehabis bekerja. Karakteristik permainannya lebih kepada permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu yang dibatasi oleh jaring, sehingga pola-pola permainannya menjadi menyenangkan. Karena memiliki karakteristik yang menyenangkan, maka permainan bolavoli menjadi cukup menarik, dapat melibatkan banyak orang, kemungkinan cedera saat

bermain pun tergolong kecil. Selain itu prinsip bermain bolavoli cukup sederhana, yaitu memukul bola agar bola itu melewati jaring masuk ke lapangan lawan, dan menjaga jangan sampai bola tersebut jatuh dilapangan sendiri. Karena permainan bolavoli ini cukup menarik dan populer, sehingga perkembangannya semakin pesat, dari mulai Kanada, Asia, Amerika Selatan, Eropa, dan terakhir ke Afrika. Bahkan di Indonesia Permainan bolavoli sudah dikenal sejak penjajahan Belanda, sekitar tahun 1928. Diperkenalkan oleh guru-guru Belanda yang bertugas di sekolah-sekolah lanjutan HBS, dan AMS, dan tentara Belanda. Kemudian dilanjutkan oleh angkatan laut Jepang, saat pendudukan tentara Jepang. Setelah Indonesia merdeka, banyak bekas tentara Belanda bergabung dengan Tentara Republik Indonesia ikut serta dalam mempopulerkan permainan bolavoli pada masyarakat Indonesia.

#### **D. Bermain Bolavoli**

Menurut Barbara L. Viera (2000) permainan bolavoli terdiri dari dua regu masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain inti yang dipisahkan dengan net setinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar lapangan 9 meter dan panjang lapangan 18 meter, dengan bentuk bola yang terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet dengan ukuran keliling 65-67 cm dan berat bola 250-280 gram.

Kegunaan bermain bolavoli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar, prestasi pemain akan baik apabila jasmani dan rohani saling terkait didalam gerakan-gerakan

bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang dimiliki, perkembangan jasmani dimaksudkan untuk membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan yang meliputi kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dll.

Pada dasarnya prinsip bermain bolavoli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan usahakan lawan menerima sesulit mungkin.

Bolavoli dimainkan oleh dua regu tiap regu terdiri dari enam pemain, dan tiap regunya berusaha melewatkan bola di atas net bolavoli agar jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, kemudian mencegah usaha yang sama dari lawan agar mendapatkan poin atau angka regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. (Muhajir, 2004:30).

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik yang mendukung jalannya suatu pertandingan diantaranya : Servis bawah adalah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Servis atas (*upperhand Service*) adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. *Passing* bawah adalah teknik yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan

memukul bola yang memantul dari net.

*Passing* bawah merupakan awal dan sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *Passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang. *Passing* atas adalah teknik yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi bahu ke atas dan di gunakan untuk memberikan umpan kepada orang yang akan melakukan *Smash*. *Smash* adalah bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam bermain bolavoli.

Teknik *Smash* atau *spike* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan. Dan bendungan/*blocking* adalah upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan

## **E. Teknik-Teknik Bermain Bolavoli**

Menurut Suharno (1985) di dalam permainan bolavoli banyak sekali teknik – teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya pass atas dan bawah, servis, smes dan bendungan atau blok.

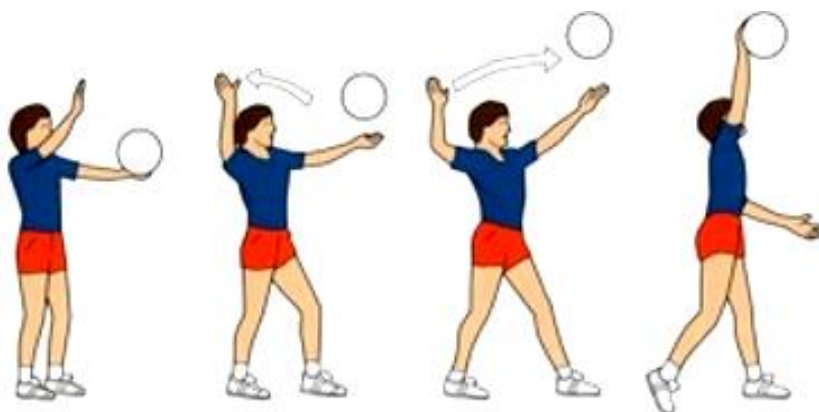
### 1. *Service*

*Service* adalah serangan pertama dalam permainan bolavoli atau dengan kata lain pukulan pertama dalam permainan bolavoli atau sentuhan

pertama dengan bola. Mula-mula *Service* ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi, teknik dasar *Service* tak boleh kita abaikan, dan harus kita latih dengan baik terus-menerus. Karena *Service* yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Tapi ini lebih menonjol pada pertandingan tingkat tinggi dibandingkan dengan *Service* pada tingkatan yang lebih rendah. Jenis *Service* yang paling umum adalah servis lengan bawah, servis lengan atas, dan jump *Service*.



Gambar 1. Servis Lengan Bawah.



Gambar 2. Servis Lengan Atas.





Gambar 3. *Jump Service*.

## 2. *Passing*

Yang dimaksud dengan *Passing* di dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

### a. *Passing Bawah*

Sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.

Sikap saat perkenaan: pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) daripada pergelangan tangan. Ambillah terlebih dahulu posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Bagian bola berada pada jarak yang tepat

maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dan difixir tadi dari arah bawah ke atas depan. Tangan pada saat itu telah berpegangan satu dengan yang lain. Perkenaan bola harus diusahakan tepat pada bagian proximal daripada pergelangan tangan dan dengan bidang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil. Maksudnya agar bola selama menempuh lintasannya tidak banyak membuat putaran. Pantulan bola setelah mengenai bagian proximal daripada pergelangan tangan, akan memantul ke atas depan dengan lambungan yang cukup tinggi dan dengan sudut pantul  $90^0$ . Sebagai catatan perlu ditambahkan di sini bahwa bila sudut pantulnya tidak  $90^0$  maka secara teoritis bola akan memantul ke arah lain atau dikatakan bola tersebut akan diterima lucas. Dengan demikian bola tidak akan memantul ke arah seperti yang diharapkan.

Sikap akhir: setelah bola berhasil dipass bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.



Gambar 4. *Passing Bawah*.

b. *Passing* Atas

Sikap permulaan: pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bolavoli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang yang labil. Setimbang maksudnya agar koordinasi daripada tubuh tetap terkuasai dan labil maksudnya agar tubuh dapat digerakan ke berbagai arah yang dikehendaki dalam waktu singkat.

Adapun sikap siap normal itu adalah sebagai berikut: pemain berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan. Lutut ditekuk badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan *Passing*, maka segeralah menempatkan diri di bawah bola, dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi.

Sikap saat perkenaan bola: perkenaan bola pada jari adalah di ruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan lengan ke arah depan atas agak eksplosif.



Gambar 5. *Passing Atas*.

Sikap akhir: setelah bola berhasil di-pass maka lengan harus lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti lengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan, lengan, dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedangkan pandangan ke arah jalanya bola.

### 3. *Smash*

*Smash* adalah bagian terpenting dalam penyerangan ke daerah lawan selain *Service* sebagai serangan pertama dalam permainan bolavoli. Di sinilah letak seninya bolavoli.

Kalau pemain hendak memenangkan pertandingan bolavoli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai *Smash*. *Smash* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara termudah untuk memenangkan angka.



Gambar 6. *Smash*.

Seorang pemain yang pandai melakukan *Smash*, atau dengan istilah asing disebut “*Smasher*”, harus memiliki kegesitan dan pandai melompat serta mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Pemain yang memiliki keahlian ini dapat digolongkan pemain penyerang yang baik.

Menurut Saroni proses gerak dasar *Smash* dalam bermain bolavoli adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu,
- 2) Berat badan bertumpu pada kedua telapak kaki.
- 3) Tangan lurus di samping badan, pandangan ke arah datangnya bola.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Melakukan awalan dengan melangkah.

- 2) Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang, tolakan kedua kaki ke atas (vertical jump) bersamaan kedua lengan diayunkan ke atas.
- 3) Pada saat di udara badan sedikit lenting ke belakang.
- 4) Posisi tangan yang memukul lurus ke atas.

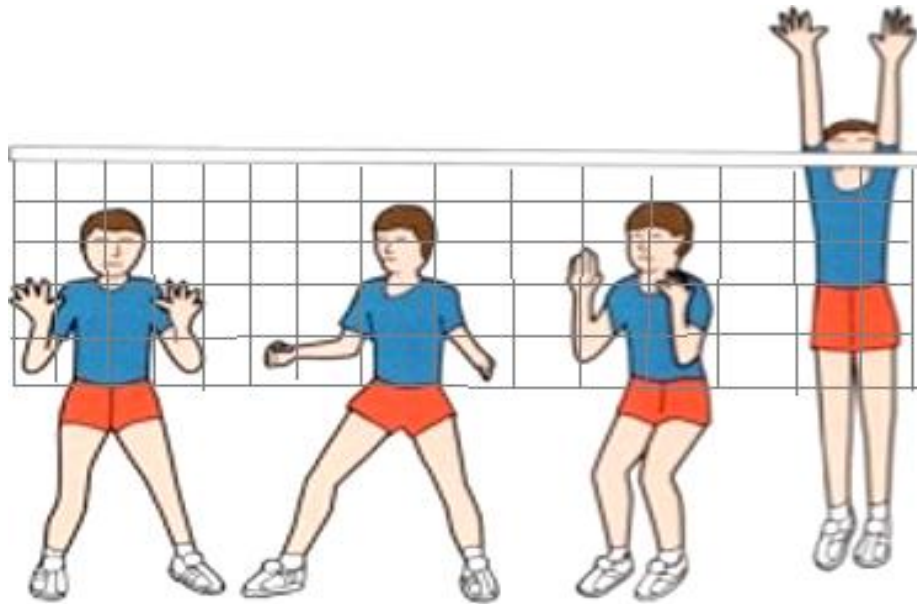
c. Tahap Akhir

- 1) Mendarat dengan kedua ujung telapak kaki.
- 2) Badan condong kedepan.
- 3) Sikap kedua lutut mengeper dan kedua lengan di samping depan badan.

4. Blok

Menang atau kalah pada pertandingan bolavoli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya basic skill atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. Basic skill *block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh system pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat, pemain dapat mengimbangi pukulan-pukulan *Smash* lawan. Sesungguhnya, “pertahanan” juga tergantung pada jenis dan posisi *block* yang dimainkan.

Jadi, mau tak mau setiap pemain atau regu harus melatih *block* dengan tekun, dan teliti, tak tergantung pada tingkatan pemain itu sendiri. Apakah ia baru termasuk kelas pemula, sedang, ataupun top, semuanya harus melatih *block* serajin mungkin kalau ia ingin mampu memenangi dan mengimbangi semua serangan pihak lawan.



Gambar 7. Blok.

Ada tiga jenis *blocking*, yaitu:

- (1) *one-man block* atau *block* satu orang,
- (2) *two-man block* atau *block* dua orang, dan
- (3) *three-man block* atau *block* tiga orang.

Untuk membentuk *block* yang baik, pemain harus dapat menaksir jatuhnya bola. Dengan kata lain, pemain harus dapat meramalkan, kemana kira-kira lawan kita akan memukul bola. Pemain dengan tipe *block* dua orang atau *block* tiga orang selalu harus menghadap net. Mereka membentuk *block* dengan melangkah ke sisi, masing-masing bersedia melakukan *take-off* pada saat yang bersamaan.

Setiap pemain yang bergerak maju untuk membentuk *block* harus berhenti dahulu sebelum *take-off*. Kalau pemain yang membentuk *block* itu masih terlalu jauh dari pemimpin *block* itu pada waktu *take-off* dari tempatnya

berdiri, dengan kedua lengan dijulurkan ke arah pemimpin *block* itu sewaktu ia sedang melompat. Dengan cara begini, akan terbentuk area pertahanan yang luas dan cukup kuat.

#### **F. Melatih Keterampilan Bermain Bolavoli**

Permainan bolavoli adalah permainan yang memerlukan koordinasi otot serta aspek-aspek kebugaran jasmani seperti stamina, kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), power serta daya tahan otot. Beberapa aspek tersebut harus terlebih dahulu dilatih sebelum melakukan latihan teknik dalam permainan bolavoli. Karena dengan penguasaan aspek-aspek tersebut dapat menunjang dalam penguasaan teknik permainan bolavoli.

Dalam hal ini antara latihan fisik dan latihan teknik haruslah seimbang guna tercapainya tujuan pelatihan teknik permainan bolavoli. Dalam bolavoli terdapat beberapa teknik dasar seperti *service* (awal dimulainya pertandingan atau serangan yang pertama kali dilakukan), *passing* (mengoperkan bola), *set up* (umpan), *smash* (pukulan yang keras dan terarah ke daerah pertahanan lawan) dan *block* (bendungan). Dan terdapat beberapa cara untuk melatih teknik-teknik dasar tersebut yaitu sebagai berikut :

##### **1. Latihan *Passing***

Latihan *Passing* dapat dilakukan dengan cara latihan toss dan pass. Latihan toss (mengoperkan) dan Pass (mengarahkan) dalam latihan ini diperlukan sedikitnya dua orang untuk melakukannya. Pemain pertama melakukan toss sementara pemain kedua melakukan pass ke pemain pertama. Hal ini harus dilakukan dengan jumlah pengulangan tertentu dan



kemudian kedua pemain saling bergantian.

2. Latihan *service*

Latihan servis dapat dilakukan secara individu menggunakan media dinding. Pemain melempar bola ke atas melangkah dan mencoba memukul suatu tempat di dinding dengan meniru teknik servis.

3. Latihan *smash*

Latihan *smash* dapat dilakukan secara individu menggunakan media dinding. Pemain melemparkan bola ke atas, tangan diangkat lurus ke atas kemudian diayunkan meniru teknik *smash* yaitu mengarahkan bola ke tanah kemudian ke dinding sehingga akan *rebound* kembali. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang guna melatih ayunan lengan agar lebih fleksibel. Latihan *smash* juga dapat dilakukan menggunakan bola yang digantung dengan ketinggian tertentu, dengan catatan bola yang digantung harus cukup tinggi sehingga pemain yang akan melakukan latihan dapat menggunakan teknik *smash* yang sebenarnya.

4. Latihan *block*

Latihan *block* ini juga menggunakan media dinding. Latihan ini bertujuan untuk melatih pemain agar tidak menyentuh net atau tembok pada saat turun setelah melakukan *block*. Pemain berdiri di depan dinding kemudian melompat dan menyentuh bagian dinding yang dapat pemain lakukan dengan teknik *block* yang benar.

### G. Cara Mengukur Keterampilan Bolavoli

Dalam bolavoli terdapat beberapa tes standar yang dapat digunakan untuk mengukur keterampilan bolavoli. Beberapa tes tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Aapher Volleyball Skill Test* dari Strand and Wilson (1993:136-141) merupakan tes keterampilan *passing* bolavoli dengan tingkat reliabilitas 93 dan mempunyai tingkat validitas sebesar 83. Dalam tes ini menggunakan lapangan bolavoli standar yang dilengkapi dengan tali setinggi 8 feet dari tanah dipasang menyeberang lapangan dengan jarak 10 feet dari net. *Passing zone* terletak di bawah tali dengan ukuran 4x4 feet. Untuk dua *scoring zone* terletak pada samping kanan dan samping kiri lapangan dekat net ukuran 6x4 feet. Pelaksanaan teser berada pada posisi dan mengoper bola kepada passer yang akan berusaha menge-pass bola setinggi 8 feet ke *scoring zone*.
2. *Brumbach forearms pass wall-volley test* Borrevik (1969) dengan tingkat reliabilitas 896 dan taingkat validitas 80. Tes ini menggunakan media dinding yang rata dengan garis sasaran selebar 2,54 cm dengan tinggi 2,44 cm. Cara pelaksanaannya yaitu dengan memvoli bola menggunakan pass atas dan bawah ke tembok sasaran.
3. *Brady wall-volley Test* Brady dalam Suharno (1982:101-102) dengan tingkat relibilitas 936 dan tingkat validitas 86. Tes ini juga menggunakan media dinding dengan pelaksanaan Testee berdiri di depan tembok pada garis batas yang berjarak 100 cm dari tembok kemudian memvoli bola ke tembok sasaran yang berukuran lebar 152 cm tingginya dari lantai untuk

putri 335 cm. Sedangkan ukuran kotak sasaran yaitu tinggi 30 cm dan lebar 50 cm.

## H. Kerangka Pikir

Menurut Soekanto (1984:24) "Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti".

Tujuan utama belajar teknik dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Selain perubahan yang bersifat afektif dan kognitif, untuk dapat bermain bolavoli dengan baik siswa diharapkan terlebih dahulu menguasai berbagai teknik dasar bolavoli. Keterampilan bermain bolavoli dapat diukur dengan Brady wall-volley Test. Maka dengan demikian dapat diketahui seberapa besar hubungan antara hasil *Brady wall-volley Test* dengan keterampilan bermain bolavoli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK 1 Swadhipa Natar Lampung Selatan.

## I. Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yaitu "hupo" ( sementara ) dan "thesis" ( pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaannya, hipotesis dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap

hubungan antara dua variabel atau lebih.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 71) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Pada penelitian ini terdapat hasil *Brady wall-volley Test* yang akan dikorelasikan dengan keterampilan bermain bolavoli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK 1 Swadhipa Natar Lampung Selatan.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara hasil *Brady wall-volley Test* dengan keterampilan bermain bolavoli .

$H_a$  : Ada hubungan yang signifikan antara hasil *Brady wall-volley Test* dengan keterampilan bermain bolavoli.