

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN BOLA
BERAT 2KG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS
PEMAIN BOLA VOLI GARUDA MUDA TRENGGALEK**

SKRIPSI



**Oleh:
One Marethoo Setyawan Putra
NIM. 185900125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN BOLA
BERAT 2KG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS
PEMAIN BOLA VOLI GARUDA MUDA TRENGGALEK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**One Marethoo Setyawan Putra
NIM. 185900125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : One Marethoo Setyawan Putra
NIM 185900125

Judul skripsi : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan
Bola Berat 2kg Terhadap Kemampuan
Passing Atas Pemain Bola Voli Garuda
Muda Trenggalek

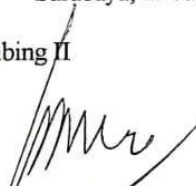
Surabaya, 23 Januari 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

24
8


Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN 0723035701



Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0708108805

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Suryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh One Marethoo Setyawan Putra dengan judul Pengaruh latihan beban menggunakan bola berat 2kg terhadap kemampuan passing atas pemain bola voli Garuda Muda. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Januari 2022 Dewan Penguji:


1. Dr. Sumardi, M.Kes

Ketua.....

2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Anggota.....

3. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd

Anggota.....

Mengesahkan
Dekan FPP



Dr. Santika Rendi Hani, M.Kes.

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Ahmad Sunyadi, S.Pd., M.Pd

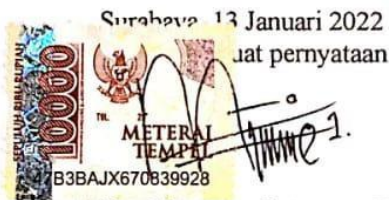
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : One Marethoo Setyawan Putra
NIM : 185900125
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.



One Marethoo Setyawan Putra

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bola Berat 2kg Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pemain Bola Voli Garuda Muda Trenggalek” dengan lancar.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Dr. Sumardi, M.Kes. Dosen pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan proposal skripsi.
5. Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd., Dosen pembimbing II skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan proposal skripsi.
6. Toni Supriyono. Pelatih kepala klub bola voli Garuda Muda Trenggalek yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Seluruh bapak dan ibu dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Suarabaya yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis study dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

8. Kedua orang tua saya Heru Setyawan dan Sumaryati yang selalumemberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman prodi pendidikan jasmani yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yangtelah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 13 Januari 2022

One Marethoo Setyawan
PutraNIM.185900125

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
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. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Dasar Teori	5
1. Hakikat Pelatihan	5
2. Hakikat Kemampuan Passing	6
3. Hakikat Permainan Bola Voli	7
4. Hakikat Teknik Dasar Passing Atas Bola Voli	25
5. Hakikat Latihan Passing Atas Bola Voli Menggunakan Beban Bola Berat 2kg	27
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Tindakan	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian	34
E. Metode Pengumpulan Data	36

F. Teknik Analisis Data Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
Daftar Pustaka	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian melakukan passing bawah.....	9
Gambar 2.2 Rangkaian melakukan passing atas.....	10
Gambar 2.3 Rangkaian melakukan open smash.....	13
Gambar 2.4 Rangkaian melakukan semi smash	14
Gambar 2.5 Rangkaian melakukan quick smash.....	16
Gambar 2.6 Rangkaian melakukan jump service	18
Gambar 2.7 Rangkaian melakukan service floating	19
Gambar 2.8 Rangkaian melakukan servis bawah	21
Gambar 2.9 Contoh block satu orang	23
Gambar 2.10 Contoh block dua orang	24
Gambar 2.11 Contoh block tiga orang	25
Gambar 2.12. Kerangka konseptual.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>Passing</i> Atas selama 60 Detik Kelompok Eksperimen.	39
Tabel 4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>Passing</i> Atas selama 60 Detik Kelompok Kontrol	39
Tabel 4.3 Hasil Data <i>Postest</i> Melakukan Tes <i>Passing</i> Atas selama 60 Detik Kelompok Eksperimen	39
Tabel 4.4 Hasil Data <i>Postest</i> Melakukan Tes <i>Passing</i> Atas selama 60 Detik Kelompok Kontrol	40
Tabel 4.5 Analisa Deskriptif	40
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 4.7 Uji Homogenitas	42
Tabel 4.8 Uji T	43
Tabel 4.9 Perhitungan Uji t	44
Tabel 4.10 Hasil analisis uji t statistik terhadap hasil tes <i>passing</i> bawah 60 detik.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Permohonan Izin Penelitian.....	51
Lampiran 2. Bukti telah melakukan penelitian.....	52
Lampiran 3. Pengarahan Kepada Sempel	53
Lampiran 4. Sempel Melakukan Tes Passing Atas.....	54
Lampiran 5. Sempel Melakukan Latihan Beban Menggunakan Bola Berat 2kg	55
Lampiran 6. Pengolahan Data	56