

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH
MENGUNAKAN SASARAN TEMBOK TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMPN 2 PORONG SIDOARJO**

SKRIPSI



**DWI KHARISMA NOVIYANTI
NIM 175900111**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH
MENGUNAKAN SASARAN TEMBOK TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMPN 2 PORONG SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Universitas PGRI AdiBuana Surabaya untuk memenuhi
sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**DWI KHARISMA NOVIYANTI
NIM 175900111**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Dwi Kharisma Noviyanti

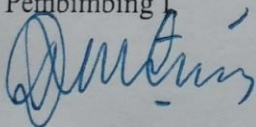
NIM : 175900111

Judul : Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 2 Porong Sidoarjo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji :

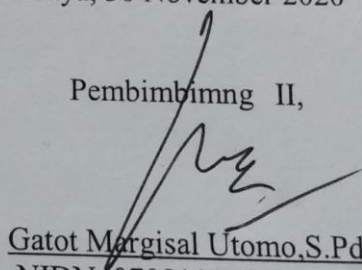
Surabaya, 30 November 2020

Mengetahui
Pembimbing I



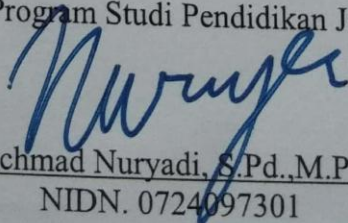
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIP. 196702091992031002

Pembimbing II,



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

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dwi charisma Noviyanti dengan judul Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstra kulikuler Bola Voli Di SMPN 2 Porong Sidoarjo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Februari 2021

Dewan Penguji :

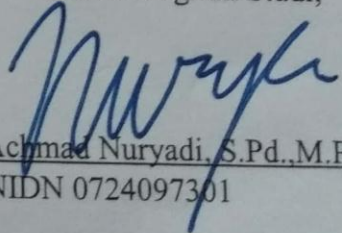
1. Dr.Santika Rentika Hadi, M.Kes Ketua
NIP. 196702091992031002
2. Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd Anggota
NIDN 0712127502
3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd, M.Pd Anggota
NIDN. 0708108805

Mengesahkan
Dekan FPP



Dr.Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIP. 196702091992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi,



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : Dwi Kharisma Noviyanti

NIM : 175900016

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Demikian pernyataan ini saya buat

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Surabaya, 10 Februari 2020

Yang membuat pernyataan



risma Noviyanti

MOTTO

“TiadaPunggung Yang Kuat Seteguh Tulang
Punggungmu Pengorbananmu Tak Terhitung, Semangatmu
Serulingkan Optimismu dan Keberanianmu Mendorongku
Untuk Maju Lebih Berani “

(For you Alm. Ayah)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya berupa kesehatan, kemudahan, serta kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulisan skripsi yang berjudul “Peningkatan Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Voli Di SMPN 2 Sidoarjo” adalah untuk memberikan informasi mengenai tahapan kebugaran dalam penelitian pada masa pandemi. Penyelesaian penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan partisipasi semua pihak. Maka penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M. Kes. Selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Matematika Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku dosen pembimbing I
5. GatotMargisal Utomo,S.Pd.,M.Pd .
selakudosenpembimbing II
6. Kedua Orang Tua yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Porong Yang telah Mengizinkan untuk melakukan penelitian di sekolah serta memberikan ruang gerak untuk menyelesaikan penelitian.

8. Pembina Ekstra kulikuler SMP Negeri 2 Porong yang sudah mendukung kegiatan penelitian ini.
9. Teman-teman yang sudah mendukung.
10. Dan tidak lupa dukungan semangat dari suami yang selalu ada.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Surabaya, 10 November 2020
Penulis

Dwi Kharisma Noviyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAK	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	5
1. Sejarah Bola Voli	5
a. Teknik Dasar Bola Voli	7
1. Teknik Dasar Passing Atas	7
2. Teknik Passing Bawah	8
3. Teknik Servis Atas	8
4. Teknik Servis Bawah	9
5. Teknik Smash	10
6. Teknik Blocking	12
2. Pengertian Passing Bawah	13
3. Latihan Wall Bounce	13
4. Peraturan Pertandingan	14
5. Pengertian Latihan	17
6. Tujuan Latihan	19
7. Prinsip – prinsip Latihan	20

8. Pengertian Ekstrakurikuler	22
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Variabel Penelitian	27
D. Instrumen Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
1. Pengujian Hipotesis	35
a. Analisis Deskriptif	35
b. Uji Normalitas Data	36
c. Uji Homogenitas	37
d. Hasil Uji Paired Sampel T Test (Uji T)	38
B. Analisis dan Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
DAFTAR TABEL	
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Pembagian Kelompok	26
4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dengan Melakukan Test <i>Passing</i> Bawah	33
4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dengan Melakukan Test <i>Passing</i> Bawah	33

4.3 Hasil Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dengan Melakukan Test <i>Passing</i> Bawah	34
4.4 Hasil Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dengan Melakukan Test <i>Passing</i> Bawah	34
4.5 <i>Descriptive Statistics</i>	35
4.6 <i>Tests of Normality</i>	36
4.7 <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	37
4.8 <i>Paired Samples Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Passing Atas.....	7
2.2 Gambar Passing Bawah.....	8
2.3 Gambar Servis Atas	9
2.4 Gambar Servis Bawah	10
2.5 Gambar Smash.....	11
2.6 Gambar Teknik Block	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Peneitian.....	47
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	48
Lampiran 3 Program Latihan.....	49
Lampiran 4 Tabel Nilai – Nilai t.....	54
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	55

