

**PENGARUH VARIASI LATIHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN PASING  
ATAS BOLA VOLI PADA SISWA  
KELAS VIII SMPN TANADAKI DESA  
TINABANI KECAMATAN ENDE**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**EUFAMIA TRISEKU RALO**

**NIM : 195900070**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**

**PENIDIDIKAN JASMANI**

**2023**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING  
ATAS BOLA VOLI PADA SISWA  
KELAS VIII SMPN TANADAKI DESA  
TINABANI KECAMATAN ENDE**

**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

**Eufamia Triseku Ralo**

**NIM 195900070**

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

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

**Eufamia Triseku Ralo**

NIM 195900070

Judul Skripsi

Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tandaki Desa Tinabani Kecamatan Ende.

Surabaya, 04 Januari 2023

Mengetahui,

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing,



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA  
PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
KABUPATEN SURABAYA

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN 0724097301



Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd

NIDN 0706108203

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Eufamia Triseku Ralo dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMPN Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende telah di pertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 16 Januari 2023.

Dewan Penguji :

1. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd.

Ketua



2. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or.

Anggota



3. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Anggota



Mengesahkan

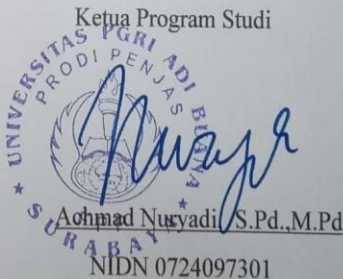
Dekan FPP

Santika Rentika Hadi, M.Kes

NIP : 1967020919920310002

Mengetahui

Ketua Program Studi



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

### BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini selasa 16 januari 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama : Eufamia Triseku Ralo

Nim : 195900070

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Pasing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende.

Dosen Penguji I



Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd

NIDN 0706108203

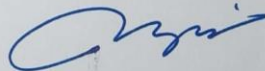
Dosen Penguji II



Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd.,M.Or

NIDN 0730018901

Dosen Penguji III



Riga Mardhika, S.Pd.,M.Or

NIDN 0717088703

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal dengan judul **“Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende”** Penulis menyadari dan berusaha keras bahwa keberhasilan dalam menyusun proposal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr.M.Subandowo, M.S, selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr.Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Ahmad Nuryadi., S.Pd, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,PPG Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd. Dosen pembimbing yang selalu membantu dalam ketuntasan pengerjaan proposal penulis
5. Bapak/ ibu dosen program studi pendidikan jasmani yang telah memberikan bekal dan ilmu pendidikan yang

bermanfaat kepada penulis selama perkuliahan di  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

## PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya tulis ini kepada :

1. Keluarga tercinta, bapak Lambertus, mama Erniana, adik Osin, Wewin, Yetran, Kaila. Terimakasih karena selalu sabar dan selalu menerima keluh kesah saya dan selalu berdoa dan memberikan dukungan kepada saya sampai ke tahap sekarang ini.
2. Terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen yang sudah membimbing saya selama saya berstudi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Seluruh Dosen Penjas Universita PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membimbing saya agar menjadi guru yang sesungguhnya.
4. Teman-teman seperjuangan UNIPA Sby, dan terlebih khusus untuk teman-teman kelas Penjas C yang telah memberikan masukan dan motivasi sehingga terselesainya skripsi ini.
5. Sekolah SMP Negeri Tanadaki yang telah member ijin kepada saya melakukan penelitian.
6. Terimakasih kepada teman-teman KKN Vika, Rifa, Vita, Siska, Habibah,asyifa dll, dan juga sepupu saya Melan, Mensi, yang selalu mendukung dan membantu saya selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Terimakasih juga kepada kekasih saya Ayub Riberu yang selalu mensupport, memotivasi saya demi tercapainya cita-cita saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, maka dari itu penulis berharap kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.



Peneliti juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti-peneliti selanjutnya serta dapat di jadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

**Surabaya, 11 januari 2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eufamia Triseku Ralo

Nim : 195900070

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 04 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Eufamia Triseku Ralo

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN TULISAN .....	ivi
ABSTRAK .....	iv
ABSTACT .....	ivi
PERSEMBAHAN .....	ivii
MOTO.....	iviii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	ixi
KATA PENGANTAR .....	ixii
BAB I PENDAHULUAN .....	9
A. LatarBelakang.....	9
B. PembatasanMasalah .....	9
C. RumusanMasalah .....	9
D. TujuanPenelitian .....	9
E. VariabelPenelitian .....	10
F. ManfaatPenelitian .....	10
BAB II LANDASAN TEORI .....	12
A. Kajian Pustaka .....	12
B. PenelitianTerdahulu Yang Relevan.....	34
C. KerangkaBerpikir .....	37
D. Hipotesis .....	39

BAB III METODE PENELITIAN .....	40
A. Rancangan Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Instrumen Penelitian.....	42
D. Metode Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	46
A. Hasil .....	52
B. Pembahasan .....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	64
DAFTAR LAMPIRAN.....	65

