







BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eufamia Triseku Ralo
NIM : 19590007
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Pasing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende
Pembimbing : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
22 April 2022		Penetapan judul skripsi
15 Juni 2022		Pengajuan bab 1,2,3
04 Juli 2022		Pengajuan revisi bab 1,2,3
25 Agustus 2022		Revisi bab 1,2,3
03 Januari 2023		Pengajuan bab 4,5
09 Januari 2023		Revisi bab 4,5

Surabaya, 16 Januari 2023

Ketua Program Studi



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

Pembimbing



Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd
NIDN 0706108203

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa: Eufamia Triseku Ralo
Nim : 195900070
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 16 Januari 2023
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Pasing Atas Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende.

Penguji I : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd
Penguji II : Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd.,M.Or
Penguji III : Riga Mardhika, S.Pd.,M.Or

No	Materi Revisi	Penguji		
		I	II	III
1	Penulisan			
2	Abstrak			
3	Jenis-jenis Variasi Latihan			
5	Kesimpulan			
6	Daftar Pustaka			
7	Bagan Desain Penelitian			
8	Penambahan judul pada gambar			

Batas waktu revisi skripsi : 2(2) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

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



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I, Jl. Ngajid Dadi III-B/17 Telp. (031) 5959222-59410917 Fax. (031) 5962934 Surabaya 60243
Kampus II, Jl. Dekah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 679/Ak.2/FPP/VIII/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP Negeri Tanadaki
Jl. Jurusan Ende Maumere Desa Tinabani
di Ende


Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP Negeri Tanadaki berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Eufamia Triseku Ralo
NIM : 195900070
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 30 Agustus 2022




Renika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



**PEMERINTAH KABUPATEN ENDE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI TANADAKI**

Alamat : Jalan Trans Ende – Maumere – Desa Tina Bani



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 098/121.24/E7/SMPN/TD/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lambertus Delo, S.Pd
NIP : 19740921 200604 1 015
Pangkat/Gol. Ruang : III/d
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri Tanadaki

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Eufania Triseku Ralo
NIM : 195900070
Asal Perg. Tinggi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Telah menyelesaikan penelitian di SMP Negeri Tanadaki mulai tanggal 5 September sampai dengan tanggal 23 September 2022 untuk memperoleh data guna penyusunan tugas akhir Skripsi dengan judul "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Tanadaki, 24 September 2022
KEPALA SMPN TANADAKI

LAMBERTUS DELO, S.Pd
NIP. 19740921 200604 1 015



Bersama kepalasekolah SMPN Tanadaki, ijin untuk turun penelitian



Pemanasan Bersama sebelum memulai penelitian



memberikan contoh variasi passing atas kepada siswa



Gambar 1 dan 2 Pretest : Melakukan passing atas sebelum perlakuan metode variasi latihan



Perlakuan dengan menggunakan metode variasi latihan

Gambar 1



Gambar 2



Gambar 1 dan 2 posttest setelah perlakuan metode Variasi Latihan

Intrumen Penilaian Pretest Dan Posttest

No	Nama	Pretest						Posttest					
		1	2	3	4	5	Jumlah	1	2	3	4	5	Jumlah
1	Brian	4	2	2	3	2	13	2	3	5	7	5	22
2	Devan	1	3	3	2	2	11	4	6	2	5	2	19
3	Dini	1	2	4	3	3	13	3	5	3	4	3	18
4	Andini	2	2	2	2	3	11	2	3	2	7	5	19
5	Intan	1	3	2	3	2	11	4	3	2	6	3	18
6	Vinsen	4	3	4	3	3	17	4	5	5	3	2	19
7	Yohan	5	4	4	2	3	18	5	3	3	3	4	19

8	Selvi	1	3	2	2	3	11	5	2	3	3	4	17
9	Amel	1	2	2	4	3	12	4	4	3	3	2	16
10	Enjel	2	2	4	3	2	13	2	4	4	3	5	17
11	Ven	4	3	3	4	2	16	5	4	4	3	4	20
12	Revi	2	3	4	2	3	14	2	4	3	2	5	16

Program Variasi Latihan Passing Atas Bola Voli

Minggu Pertama					
Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval
Senin	Pemanasan ➤ Peregangan	07.00 WIB	3 Set	➤ 3Menit	5Menit
Kamis	Latihan Inti ➤ Variasipermainandengan passing cepat dan tepatmelambungkeatas			➤ 3 kali	
Sabtu	Pendinginan ➤ Peregangandinamis ➤ Pereganganpasif				
Minggu KeDua					
Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval
Senin	Pemanasan ➤ Peregangan	07.00 WIB	3 Set	➤ 3Menit	5Menit
Kamis	Latihan Inti ➤ Variasipermainandengan passing cepat dan tepatmelambungkeatas			➤ 3 kali	
Sabtu	Pendinginan ➤ Peregangandinamis ➤ Pereganganpasif				

Minggu Ketiga					
Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval
Senin	Pemanasan ➤ Peregangan	07.00 WIB	3 Set	➤ 3Menit	5 Menit
Kamis	Latihan Inti ➤ Variasipermainandengan passing cepat dan tepatmelambungkeatas			➤ 3 kali	
Sabtu	Pendinginan ➤ Peregangandinamis ➤ Pereganganpasif				
Minggu Keempat					
Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval
Senin	Pemanasan ➤ Peregangan	07.00 WIB	3 Set	➤ 3Menit	5 Menit
Kamis	Latihan Inti ➤ Variasipermainandengan passing cepat dan tepatmelambungkeatas			➤ 3 kali	
Sabtu	Pendinginan ➤ Peregangandinamis ➤ Pereganganpasif				

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretes	12	11	18	13,33	2,462	6,061
Posttes	12	16	22	18,33	1,723	2,970
Valid N (listwise)	12					

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		pretes	Posttes	Unstandardized Residual
N		12	12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13,33	18,33	,0000000
	Std. Deviation	2,462	1,723	2,38365647
Most Extreme Differences	Absolute	,221	,183	,171
	Positive	,221	,183	,171
	Negative	-,172	-,151	-,140
Test Statistic		,221	,183	,171
Asymp. Sig. (2-tailed)		,111 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5,357	1	5	,069

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
P	Pre-test - Post-test	-5,000	2,629	,759	-6,670	-3,330	-6,589	11	,000

