

**PENGARUH ALAT BANTU *MEDICINE BALL* 2KG  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PERMAINAN  
BOLA VOLI EKSTRAKULIKULER SMAN 15 SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Pius Atanasius Armin**

**Nim.185900082**

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

**PENGARUH ALAT BANTU *MEDICINE BALL* 2KG  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PERMAINAN  
BOLA VOLI EKSTRAKULIKULER SMAN 15 SURABAYA**

**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

**Pius Atanasius Armin**

**Nim.18590008**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Pius Atanasius Armin  
Nim : 185900082  
Judul Skripsi : Pengaruh Alat Bantu *Medicine Ball 2 kg* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMA N 15 Surabaya

Surabaya, 2021

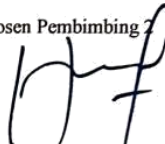
Dosen Pembimbing 1



Drs. Ismawandi B.P., M.Pd.

NIP:0605442

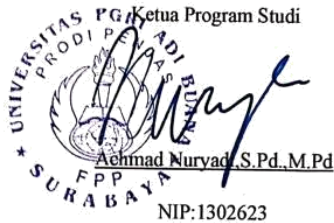
Dosen Pembimbing 2



Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

NIP: 1408695

UNIVERSITAS PGRI KETUA PROGRAM STUDI  
PRODI PENDIDIKAN BOLA BASKET  
SURABAYA  
FPP  
Aehmad Nuryad, S.Pd., M.Pd.  
NIP:1302623





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

Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya

Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-

0000485.A.H.01.08.Tahun 2019.

Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181

<http://fpep.unipasby.ac.id>

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Oleh” Pius Atanasius Armin” Dengan Judul “Pengaruh Alat Bantu *Medicine Ball 2 Kilo Gram* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMA N 15 SURABAYA. Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 19 JANUARI 2022

Dewan Penguji:

Drs. Ismawandi B.P., M.Pd.

Ketua

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

Anggota.

Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.

Anggota

Mengesahkan Dekan FPP

Ketua Program Studi

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Ach. Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NPP.196702091992024002.

URABINDN.0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Pius Atanasius Armin

NIM : 185900082

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 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.

Surabaya, 26 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Pius Atanasius Armin

## ABSTRAK

Pius Atanasius Armin. 2021. Pengaruh Alat Bantu *Medicine Ball 2 Kilo Gram* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMA N 15 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing(1) Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd. Pembimbing (2) Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: Latihan Alat Bantu *Medicine Ball 2 Kilo Gram*, *Passing* Atas Permainan Bola voli

Olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya mutlak dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup, selain mempunyai pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama yakni physical fitness (kesegaran jasmani) motor skill (ketrampilan motorik) knowledge (pengetahuan) social objective (tujuan sosial)

Teknik dasar *passing* dalam bola voli merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena *passing* merupakan komponen dasar terciptanya permainan. Menurut (musthofa et al., 2016)

menyatakan bahwa *passing* dalam permainan bola voli adalah istilah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (*cover spike dan cover block*). *Passing* terdiri dari dua, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Dalam penelitian ini metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen dengan mengukur tes *passing* atas permainan bola voli dengan latihan menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* yang telah tersusun di program latihan. Setelah dilakukan latihan rata-rata *passing* atas sebelum pelatihan menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* sebesar 57,5 dengan standar deviasi 6,124. Sedangkan rata-rata setelah menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* sebesar 87,13 dengan standar deviasi 3,123. Menunjukkan tingkat signifikan 0,000 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,5 sehingga diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh *passing* atas dalam penggunaan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram*. Latihan menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* berpengaruh dalam melakukan *passing* atas permainan bola ekstrakurikuler voli SMA N 15 surabaya

## **ABSTRACT**

*Pius Athanasius Armin. 2021. The Effect of 2 Kilo Gram Medicine Ball Aids on Passing Ability in Extracurricular Volleyball Game at SMA N 15 Surabaya Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor(1) Drs.Ismawandi,B.P.,M.Pd. Supervisor (2) Moh.Hanafı,S.Pd.,M.Pd*

*Keywords: Medicine Ball 2 Kilo Gram Exercise Aid, Passing on Volleyball Game*

*Sport in the growth and development of a complete human being is absolutely essential in the intensification of education as a lifelong coaching process. Apart from having a broad influence, sports education has the main objective of physical fitness (physical fitness) motor skills (motor skills) knowledge (knowledge) social objectives (social goals).*

*The basic technique of passing in volleyball is one of the most important techniques, because passing is a basic component of the creation of the game. According to (Musthofa et al., 2016)*



*stated that passing in volleyball is the term for how to play the first ball after the ball is in play due to an opponent's attack, opponent's serve, or net play (cover spike and cover block). Passing consists of two, namely passing up and passing down.*

*In this study, the research method that the author uses is an experimental method by measuring the passing test of a volleyball game with exercises using a 2 kilo gram medicine ball that has been arranged in the exercise program. After doing the above training, the average upper passing before training using a medicine ball 2 kilo gram was 57.5 with a standard deviation of 6.124. Meanwhile, the average after using the medicine ball 2 kilo gram was 87.13 with a standard deviation of 3.123. It shows a significant level of 0.000, which is less than 0.5, so it can be concluded that there is an effect of passing over in the use of a 2 kilo gram medicine ball. Exercise using a 2 kilo gram medicine ball has an effect on passing the volleyball extracurricular ball game at SMA N 15 Surabaya*

## **MOTTO**

**“Jawaban Dari Sebuah Keberhasilan Adalah Terus Belajar  
Dan Tak Kenal Putus Asa”**

## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini kepada:

- Kepada Orang Tua tercinta, terimakasih yang selalu bersabar, berdo'a dan selalu memberikan dukungan kepada saya.
- Teman-teman mahasiswa UNIPA yang telah membantu memberikan motivasi, ide-ide, sehingga terselesainya skripsi ini.
- Tidak lupa adikku; febrin, risto , dll, yang turut memberikan suport dan semangat mereka sehingga terselesainya skripsi ini.
- Teman-teman dan sahabat seperjuangan dari flores surabaya dan juga sahabat kenalan, serta semua pihak yang tidak dapat penulis menyebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini dari awal sampai akhir.

Penulis hanya dapat memohon, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan kebaikan kepada pihak-pihak tersebut. Penulis mwnyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu masukan berupa saran dan krikitik sangat diharapkan demi perbaikan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap

semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan masyarakat penggemar olahraga pada khususnya.

## KATA PENGANTAR

Pujisyukur keharit Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yaang berjudul “pengaruh latihan menggunakan alat *bantu medicine ball 2 kilo* gram terhadap kemampuan *passing* atas permainan bola voli ekstrakurikuler SMA N 15 Surabaya” tepat pada waktunya. Dalam penyususn skripsi ini, peneliti telah banyak terima bantuan dari berbagai pihak, baik material mupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

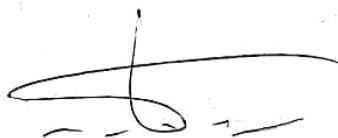
1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan FPP  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Ach. Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Kaprodi Penjas  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Drs Ismawandi B.P., M.Pd Selaku Dosen  
Pembimbing satu Skripsi
5. Bapak Moh.Hanafi,S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen  
Pembimbing Dua Skripsi

6. Ibu Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd selaku dosen penguji skripsi
7. Bapak/Ibu Dosen yang sudah membimbing saya selama saya studi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
8. Seluruh Dosen Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membimbing saya agar menjadi guru sebenarnya.
9. Sekolah SMA N 15 Surabaya yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
10. Kepada kedua orang tua, yaitu ayah Fransiskus Armin dan Ibu Gerda Imun serta Kakak, adik dan Keluarga Besar. Terimakasih atas segala Do'a, Dukungan, dan Motivasinya demi mengapai Cita-cita saya.

Kepada Sahabat terbaik saya (karlos dewa,berto,ferdy), yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta teman-teman yang baik hati dan selalu ceria dan walaupun datang atau berasal dari berbagai daerah yang berbeda tetapi disinilah kita tetap bersatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, maka dari itu peneliti berharap kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan

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

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop followed by several horizontal strokes.

Surabaya, 26 Februari

## DAFTAR ISI

HALAM JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Variabel Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka .....	9



B. Penelitian Yang Terdahulu Yang Relevan .....	31
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	36
B. Populasi Dan Sempel Penelitian.....	38
C. Teknik Pengumpulan Data.....	40
D. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN .....	68

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
<b>4. 1</b> <i>Pre-Test Dan Post-Test Passing Atas 60 Detik</i> .....	46
<b>4. 2</b> <i>Program Latihan Medicine Ball 2 Kilo Gram</i> .....	49
<b>4. 3</b> <i>Statistika Deskriptif</i> .....	52
<b>4. 4</b> <i>Paired Samples Correlations</i> .....	53
<b>4. 5</b> <i>Paired Samples Statistics</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2. 1 Rangkaian Teknik Melakukan <i>Passing</i> .....	14
2. 2 Rangkaian Melakukan Teknik <i>Passing</i> Bawah .....	16
2. 3 Lapangan Bola Voli Beserta Ukurannya .....	17
2.4 Posisi Awal .....	30
2.5 Gerakan Latihan <i>Medicine Ball</i> .....	31
2.6 Gerakan Latihan <i>Medicine Ball</i> .....	32
3.1 Bentuk Dan Ukuran Instrumen Tes Keterampilan Bermain Bola Voli Dari Clifton .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Surat Permohononan Ijin Penelitian .....	69
Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Sma N 15 Surabaya .....	70
Surat Perijinan Sarana Dan Prasarana.....	71
Hasil Spss .....	72
Program Latihan .....	63
<i>Pre-test Treatment Dan Post-Test</i> .....	66

