

**PENGARUH METODE WALLBOUNCE TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN PASING BAWAH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMA ITP SURABAYA**

**SKRIPSI**



**BAMBANG SUGIANTO**

**NIM 185900133**

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

**2022**

**PENGARUH METODE *WALLBOUNCE* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN PASING BAWAH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMA ITP 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

**BAMBANG SUGIANTO**

**NIM 185900133**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Bambang Sugianto  
NIM 185900133  
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Wallbounce Terhadap Peningkatan  
Kemampuan Pasing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler  
Bolavoli di SMA ITP Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing I,



Dr. Sumardi., M.Kes  
NIDN: 0723135701

Surabaya, 17 Januari 2022  
Dosen Pembimbing II,



Gatot Margial Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0706108805



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Bambang Sugianto dengan judul Pengaruh Metode *Wallbounce* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA ITP Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Sumardi, M.Kes

Ketua

$\frac{17}{2}$  

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



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

Anggota



Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Renuka Hadi, M.Kes.

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Ahmad Nurvadi, S.Pd., M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bambang Sugianto  
NIM : 185900133  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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, 17 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,

  
METERAN  
TIMPEL  
553A.JX624/184134  
Bambang Sugianto

HALAMAN MOTTO

“Untuk Menjadi Orang  
Yang Sukses Harus Pandai  
– Pandai Memaksimalkan  
Waktu Baik Itu Pikiran  
Maupun Pengorbanan”

## KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Metode *Wallbounce* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA ITP Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Dr. Sumardi, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMA ITP Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 17 Januari 2022

Penulis

Bambang Sugianto

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Motto .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Dasar Teori .....	5
1. Permainan Bolavoli .....	5
2. Teknik – Teknik Dasar Bolavoli .....	6
3. Pasing Bawah .....	10
4. Pengertian Pelatihan.....	11
5. Tujuan Pelatihan.....	12
6. Komponen – Komponen Pelatihan .....	12
7. Metode <i>Wallbounce</i> .....	14



8. Pengertian Ekstrakurikuler .....	15
9. Sekolah SMA ITP Surabaya .....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual.....	16
D. Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
C. Variabel Penelitian.....	19
D. Instrumen Penelitian .....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	24
B. Pembahasan.....	28
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	32
B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap dan Gerakan Dalam Melakukan <i>Servis</i> Bawah.....	7
Gambar 2.2 Sikap dan Gerakan Dalam Melakukan <i>Servis</i> Atas.....	9
Gambar 2.3 Gerakan Melakukan <i>Servis</i> Lompat .....	10
Gambar 2.4 Sikap dan Gerakan Dalam Melakukan Pasing Bawah.....	11
Gambar 2.5 Metode <i>Wallbounce</i> .....	14
Gambar 3.1 Tes Keterampilan Pasing Bawah.....	21

## DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	18
Gambar 3.2 Norma Penilaian Pasing Bawah .....	22
Gambar 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Pasing Bawah Selama 60 Detik Eksperimen ....	24
Gambar 4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Pasing Bawah Selama 60 Detik Kontrol .....	24
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Pasing Bawah Selama 60 Detik Eksperimen....	25
Gambar 4.4 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Pasing Bawah Selama 60 Detik Kontrol.....	25
Gambar 4.5 Analisis Deskriptif .....	26
Gambar 4.6 Uji Normalitas Data .....	26
Gambar 4.7 Uji Homogenitas .....	27
Gambar 4.8 Uji Paired Sample T-Test.....	28
Gambar 4.9 Perhitungan Uji T .....	29
Gambar 4.10 Hasil Analisis Uji T Statistic Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	36
2. Surat Balasan Penelitian.....	37
3. Program Latihan.....	38
4. Dokumentasi Lapangan.....	41
5. Matriks Penelitian .....	47