

**PENGARUH LATIHAN BALON KARET TERHADAP  
KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLA VOLI PADA  
SISWA EKSTRAKULIKULER SMA WACHID HAYSIM  
2 TAMAN**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**Oleh:**

**DWI FARIZTANTO**  
**NIM 165900081**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN BALON KARET TERHADAP  
KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLA VOLI PADA  
SISWA EKSTRAKULIKULER SMA WACHID HAYSIM  
2 TAMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Penjas

**Oleh:**

**DWI FARIZTANTO**  
**NIM 165900081**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dwi Fariztanto  
NIM 165900081

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Balon Karet  
terhadap Kemampuan Passing Atas  
Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler  
SMA Wachid Hasyim 2 Taman.

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 14 Januari 2020  
Pembimbing

Mengetahui  
Kaprodik Pendidikan Jasmani



Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.  
NIDN.0712127502

Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.  
NIDN.0712127502



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097  
Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182,  
8281183 Surabaya 60234.

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

### PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dwi Fariztano  
NIM : 165900081  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Balon Karet terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Wachid Hasyim 2 Taman.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada hari : Senin  
Tanggal : 20 Januari 2020  
Tahun : 2020

#### Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Suhari, S.Pd., M.Si

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd.

4. Anggota

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat Hidayah dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Balon Karet terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Wachid Hasyim 2 Taman”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat program S-1 di jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh karena itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi
5. Orang tua dan seluruh keluarga atas do’a serta dukungan. Teman-teman jurusan pendidikan Jasmani angkatan 2016 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini, sehingga dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan serta dapat juga dikembangkan lebih lanjut.

## **MOTTO**

*“setidaknya saat dirimu tidak bisa membantu seseorang jangan pernah menjatuhkan orang tersebut”*  
*“tuhan tidak akan merubah nasib hambanya jika hambanya sendiri tidak mempunyai keinginan untuk merubah nasibnya’*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu tersayang yang telah membesarkanku, mendidikku, memberikan dukungan dan do'a utukku.
2. Keluarga besar dan orang-orang terdekatku yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
3. Dosen pembimbing skripsi saya Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd. yang telah membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar dan ikhlas.
4. Semua dosen pendidikan jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis
5. Keluarga besar Pendidikan Jasmani kelas C angkatan 2016. Alhamdulillah kekompakan kita membawakan hasil
6. Para teman-teman magang III angkatan 2016 di SMA Wachid Hasyim 2 yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu
7. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini:**

Nama : Dwi Fariztanto  
NIM : 165900081  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 14 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	vi
Kata Pengantar.....	v
Halaman Persembahan .....	vi
Pernyataan Keaslian Skripsi .....	vii
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	x
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Lampiran .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	5
1. Sejarah bolavoli .....	5
2. Pengertian permainan bolavoli.....	6
3. Teknik bermain bolavoli .....	7
4. Pengertian latihan.....	11
5. Pengertian balon karet.....	12
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	13
C. Kerangka Konseptual.....	15
D. Hipotesis .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	16
C. Variabel Penelitian.....	17



1. Identifikasi Variabel.....	17
2. Definisi Operasional Variabel.....	18
D. Instrumen Penelitian .....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data.....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	21
B. Pembahasan.....	25
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	26
B. Saran .....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Pretest dan Posttest .....	21
4.2 Deskriptive Statistik.....	22
4.3 Uji Normalitas .....	23
4.4 Uji Homogenitas .....	24
4.5 Uji T.....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Bawah .....	8
2.2 Servis Atas .....	8
2.3 Smash.....	9
2.4 Passing Bawah.....	10
2.5 Passing Atas.....	11
2.6 Balon Karet.....	12
3.1 Desain Penelitian .....	16

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	29
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	30
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian.....	31
Lampiran 4	Data SPSS .....	32
Lampiran 5	Data Hasil Penelitian .....	34
Lampiran 6	Program Latihan .....	37
Lampiran 7	Dokumentasi .....	38