

## DAFTAR PUSTAKA

[Trigoalmedia.com/2014/11/prinsip-prinsip-latihan.html](http://Trigoalmedia.com/2014/11/prinsip-prinsip-latihan.html)

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*, jakarta: PT Rineka Cipta

Faruq, Iqbal umar. 2013. *Pengaruh Pemanasan Modifikasi Terhadap Efektif Passing Bawah Bola Voli Pada Kelas VII SMPN 40 Surabaya*.

Faruq, Muhammad Muhyi, dkk. 2012. *Permainan bola voli, konsep strategi dan modifikasi*. Surabaya: graha pustaka media utama.

Gilang, moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: ganesa Exact.

Ngatiyono. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Solo: PT Tiga serangkai pustaka mandiri.

Hendrikus Hengky. 2017. *Pengaruh Latihan Puss-up Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola voli Pada Siswa Kelas XI IPS 2 Sma DR., Soetomo surabaya*

Muhammad afib .2017. *Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan smash cabang bola voli di ekstrakurikuler putra di smp sunan giri gresik*.

Iskandar.2015. *Peningkatan Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*.

Supriyono, Sudarsono. 2012. *Penerapan Modifikasi Bola Plastik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola voli Pada Siswa Kelas IV-A SDN Dupak V Suabaya*.

[Stafnew.uny.ac.id./upload/132300164/pendidikan/bahan+ajar+met+fisik+p+silat+prinsip-prinsip+latihan.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300164/pendidikan/bahan+ajar+met+fisik+p+silat+prinsip-prinsip+latihan.pdf) diunduh 11 november 2019 pukul 23.19

<https://arassh.wordpress.com/2013/03/22/prinsip-prinsip-pembelajaran-2/> 16 november 2019 pukul 22.19

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300164/pendidikan/Bahan+Ajar+Met.+Mel.+Fisik+P.+Silat+2.+Prinsip-Prinsip+Latihan.pdf>. di unduh pada 29 november 2019 pukul 24.19

## lampiran 1 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



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://kip.unipasby.ac.id/>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dwi Fariztanto  
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.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	11-12-2019	Bab IV Revisi	
2	18-12-2019	Bab V Revisi	
3	26-12-2019	Peta konseptual	
4	30-01-2020	Bab I dan Bab II ACC	
5	02-01-2020	Bab III Revisi	
6	06-01-2020	Bab III ACC	
7	08-01-2020	Abstrak Revisi	
8	10-01-2020	Bab IV Revisi	
9	11-01-2020	Bab V Revisi	
10	12-01-2020	Bab IV dan V ACC	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP



Dr. Suharta S.H., M.Si.

NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.

NIDN.0712127502

## Lampiran 1 : Format Revisi Skripsi



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.

Unipa Surabaya

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

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dwi Fariztando  
NIM : 165900082  
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Tanggal Ujian Skripsi : 20 Januari 2020  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Balon Karet Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Wachid Hasyim 2 Taman  
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd  
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Kajian Pustaka		
2	Judul Penelitian		
3	Abstrak		

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

Dosen Penguji I,

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
NPP/NIP. 1408695

Dosen Penguji II,

Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd.  
NIDN.071212750

### Lampiran ke 3: Surat Izin Penelitian

	<b>FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</b> <b>UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA</b> <small>Kampus I : Jl. Ngagel Sapan 01-8207 Telp. (031) 5041097 Faks. (031) 5042864 Surabaya 60246 Kampus II : Jl. Dukun Menanggal XI Telp. (031) 8291182, 8281183 Surabaya 60234 Website : <a href="http://www.upgrisab.ac.id">http://www.upgrisab.ac.id</a></small>	
Nomor	: 612/AK.2/FKIP/X/2019	29 Oktober 2019
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Izin Penelitian	

Yang Terhormat,  
Kepala SMA Wachid Hasyim 2  
di Sidoarjo

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 SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama	: Dwi Fariztunto
NIM	: 165900081
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	: Pengaruh Latihan Balon Karet terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada Siswa Kelas XII SMA Wachid Hasyim 2 Taman
Waktu penelitian	: 30 Oktober 2019 s/d 30 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,  
  
**H. Subhan S.H., M.Si**  
196801031992031003

Tembusan :  
1. Wakil Dekan 1  
2. Keprosti

## Lampiran ke 4: Surat Balasan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN DAN SOSIAL MA'ARIF TAMAN SIDOARJO

### SEKOLAH MENENGAH ATAS

WACHID HASYIM 2 TAMAN SIDOARJO

STATUS : TERAKREDITASI "A"

NSS : 304050214014

Alamat : Jl. Raya Ngelom 86 Taman Sidoarjo 61257 Telp. 031 7881734

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 010/C-1/WH-2/1/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman-Sidoarjo menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

**n a m a** : DWI FARIZTANTO  
**nim** : 165900081  
**program studi** : (S-1) Pendidikan Jasmani

adalah benar Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi tugas menyusun Skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Balon Karet terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada siswa Kelas XII SMA Wachid Hasyim 2 Taman*" pada tanggal, 30 Oktober s.d. 30 Desember 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar pihak yang berkepentingan menjadi maklum dan keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Taman, 07 Januari 2020

Kepala Sekolah,



## Lampiran ke 5: Tabel SPSS

### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Pretest	20	16	13	29	455
Posttest	20	18	15	33	517
Valid N	20				

Mean		Std. Deviation	Variance
Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
22.75	.964	4.229	17.882
25.85	1.024	4.580	20.976

### Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Passing Atas Pretest	.166	20	.149	.917	20	.088
P Posttest	.199	20	.037	.930	20	.151

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Passing Atas	Based on Mean	.216	1	38	.645
	Based on Median	.089	1	38	.767
	Based on Median with adjusted df	.089	1	37.938	.767
	based on trimmed mean	.187	1	38	.668

## Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 Pretest– Posttest Pasing Atas	-3.100	1.447	.324	-3.777	-2.423

T	df	Sig.(2-tailed)
-9.579	19	.000



## Lampiran 6: pelaksanaan penelitian

### Hasil Pretest dan Posttest Passing Atas Bola Voli

No.	Nama	Pretest	Posttest
1.	ADE	26	30
2.	ADI	29	33
3.	ALFA	25	27
4.	ALFIANA	17	21
5.	ANGGUN	14	17
6.	BADRUL	24	27
7.	DINDA	25	28
8.	DIPO	22	24
9.	DIVA	25	27
10.	HANDOKO	21	23
11.	IBRA	21	22
12.	LAILI	20	23
13.	LUHUR	27	29
14.	NAULY	22	29
15.	REFI	25	29
16.	SEPTIAN	23	29
17.	SOFA	24	26
18.	WAHYU	24	27

19.	WARDA	13	15
20.	YOGA	28	31
Jumlah		455	517
Rata-rata		22,75	25,85

## Lampiran 7: Program Latihan

Jadwal penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Oktober 2019 selama 1 bulan dan dilaksanakan di lapangan SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Rencana penelitian ini dilakukan mulai tanggal 14 Oktober sampai 15 November 2019. Latihan dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan selama 1 bulan dengan 2 kali latihan setiap minggunya

### Program latihan minggu 1

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set
Selasa	Pengambilan data pertama ( <i>pretest</i> ) <i>passing</i> atas bola voli	1 menit	1

### Program latihan minggu 2

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set
Rabu	-Pembukaan - <i>Stretching</i> -Latihan <i>passing</i> atas menggunakan balon karet	20	3
Jumat	-Pembukaan - <i>Stretching</i> -Latihan <i>passing</i> atas menggunakan balon karet - <i>Cooldown</i>	20	3

Program latihan minggu 3

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set
Rabu	-Pembukaan - <i>Stretching</i> -Latihan <i>passing</i> atas menggunakan balon karet - <i>Cooldown</i>	20	3
Jumat	-Pembukaan - <i>Stretching</i> -Latihan <i>passing</i> atas menggunakan balon karet - <i>Cooldown</i>	20	3

Program latihan minggu 4

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set
Rabu	-Pembukaan - <i>Stretching</i> -Latihan <i>passing</i> atas menggunakan balon karet - <i>Cooldown</i>	1	3
Jumat	-Pembukaan - <i>Stretching</i> -Latihan <i>passing</i> atas menggunakan balon karet - <i>Cooldown</i>	1	3

Program latihan minggu 5

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set
Selasa	Pengambilan data akhir ( <i>posttest</i> ) <i>passing</i> atas menggunakan bolavoli	1 menit	1

## Lampiran 8 Dokumentasi

Pemanasan:



*Pretest:*



Perlakuan (*treadment*) menggunakan balon karet:



*Posttest:*





Foto bersama:

