

**PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN DAN LATIHAN
PASSING ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS
PADA EKTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1 AMBUNTEM
KABUPATEN SUMENEPE TAHUN AJARAN 2014-2015**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



NAMA : MISNARI

NPM : 101.85201.1.A.000175

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI)SUMENEP
TAHUN 2015**

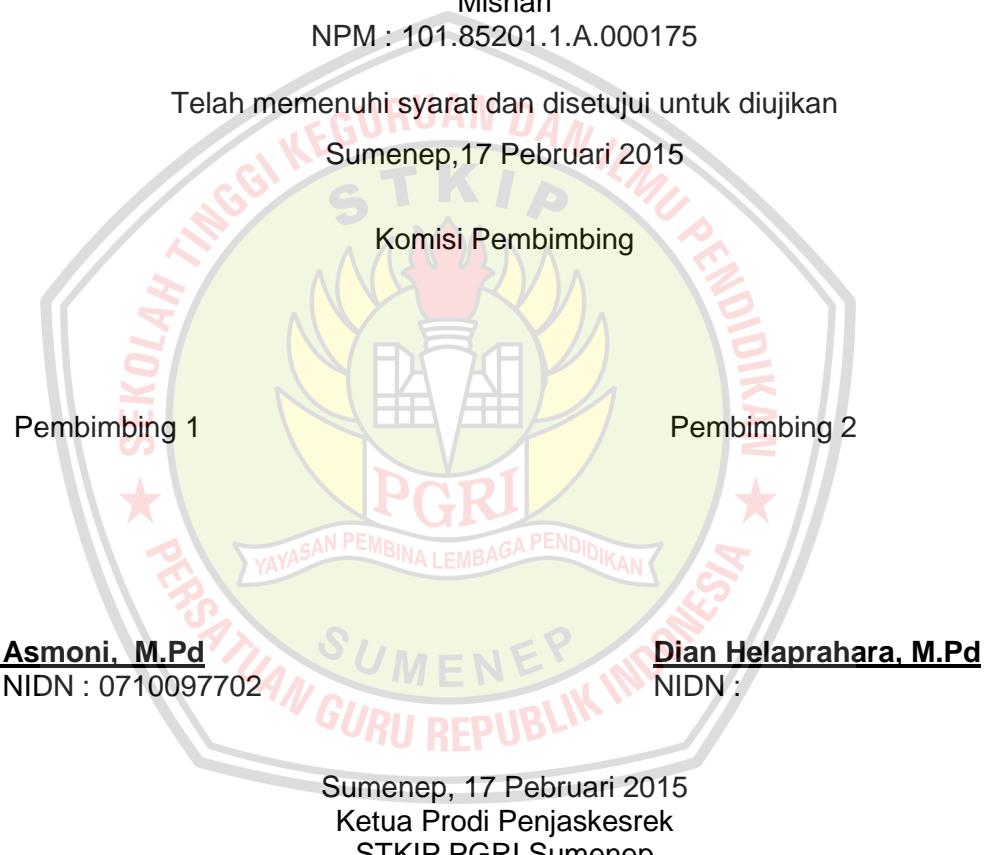
SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PASS/NG ATAS BERPASANGAN DAN LATIHAN PASS/NG ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN PASS/NG ATAS PADA EKTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1 AMBUNTEM SUMENEP TAHUN AJARAN 2014/2015

Oeh :

Misnari
NPM : 101.85201.1.A.000175

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diujikan
Sumenep, 17 Pebruari 2015



Taufik Rahman, M.Pd.
NIDN : 0713018701

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PASS/NGATAS BERPASANGAN DANLATIHAN
PASS/NG ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN PASS/NG ATAS
PADA EKTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1 AMBUNTEM
KABUPATEN SUMENEP TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh

Misnari
NPM : 101.85201.1.A.000175

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Pengaji
Pada tanggal : 10 Maret 2015
Dan telah direvisi dengan baik
Dewan Pengaji

1. Ketua Dewan Pengaji

Andi Fepriyanto, M.Pd

NIDN :

2. Anggota Dewan Pengaji

Nugroho Agung S.S.Kom., M.Sor

NIDN :

3. Anggota Dewan Pengaji

Dian Helaprahara, M.Pd

NIDN :

Sumenep, 23 Maret 2015

Ketua STKIP PGRI Sumenep

Dr. Musaheri, M.Pd.MM

NIDN : 0701066301

HALAMAN PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MISNARI

NPM : 101.85201.1.A.000175

TTL : Sumenep, 12 Pebruari 1989

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dan Latihan *Passing* Atas Ke dinding Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Ambunten

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul tersebut di atas benar-benar hasil penelitian dan karya saya sendiri dalam arti tidak dibuatkan orang lain, dan tidak pula menjilaskan karya orang lain.

Jika suatu saat terbukti dibuatkan orang lain atau merupakan hasil jiplakan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi apapun termasuk pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Surat pernyataan ini saat buat dengan sesadar-sadarnya tanpa paksaan pihak manapun.

Sumenep, 18 Maret 2015

Misnari
NPM: 101.85201.1.A.000175

HALAMAN PERSEMBAHAN

"Waktu tidak akan pernah kembali, seh karena itu gunakanlah waktumu untuk berbuat kebaikan agar tidak menyesal di kemudian hari."

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ① Ayahanda Samman dan Ibunda Akma tercinta yang senantiasa berdo'a untukku, membimbingku dengan penuh kasih sayang, serta memberikan semangat dalam setiap langkahku.
- ② Asmoni M.Pd dan Dian Helapraihara M.Pd yang dengan sabar memberikan bimbingan dan masukan sampai penulisan tesis ini selesai.
- ③ Kakakku Mosa yang aku sayangi yang senantiasa memberikan semangat padaku.
- ④ Keponakanku Siti Nuraini yang lucu dan gemesin yang senantiasa memberikan hiburan disaat pikiranku penat
- ⑤ Seseorang yang aku cinta sayangi yang selalu memberi semangat dan keyakinan kepadaku (*Khodaifah*).
- ⑥ Teman-teman senasib seperjuangan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan 2010

ABSTRAK

Misnari : Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli putra SMA negeri 1 ambunten sumenep tahun ajaran 2014-2015.

Kata Kunci : Latihan, *passing* atas, bolavoli.

Bentuk latihan yang khusus untuk menunjang tercapainya aspek penentu serta kemampuan pemain dalam permainan bolavoli khususnya teknik *passing* atas. Akan tetapi sering dijumpai bahwa para pemain bolavoli pada umumnya hanya diberikan latihan yang telah di dapat sebelumnya, tanpa memperhatikan latihan lainnya, yang lebih mengarah pada kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* atas bolavoli melalui latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding

Desain penelitian yang dipilih untuk penelitian ini adalah “*Randomised Control Group Pre Test – Post Test Desain*. Dalam penelitian ini, jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah seluruh populasi, yaitu 21 siswa ekstrakurikuler Tahun Pelajaran 2014-2015. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dengan jenis tes adalah perbuatan (*performance*), yaitu tes *passing* atas bolavoli.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistik deskriptif inferensial, dapat disimpulkan bahwa Peningkatan hasil *passing* atas setelah diberi perlakuan (*treatment*) melalui latihan *passing* atas berpasangan diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 11,85 dan nilai rata-rata post-test sebesar 14,28 sehingga memiliki selisih (beda) sebesar 2,42. Sehingga dapat diketahui bahwa peningkatan hasil *Passing Atas* setelah sampel diberi perlakuan (*treatment*) meningkat sebesar 20,42 %. Peningkatan hasil *passing* atas setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui latihan *passing* atas ke dinding diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 10,28 dan nilai rata-rata post-test sebesar 13,42 sehingga memiliki selisih (beda) sebesar 3,14. Sehingga dapat diketahui bahwa peningkatan hasil *passing* atas setelah sampel diberi perlakuan (*treatment*) meningkat sebesar 30,54 %. Berdasarkan hasil ini, maka dapat disimpulkan bahwa program latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding memiliki pengaruh yang berarti guna meningkatkan keterampilan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Ambunten Tahun ajaran 2014-2015.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas terselenggaranya penyusunan skripsi ini dengan baik.

Tujuan penyusunan skripsi ini dalam rangka untuk memenuhi syarat dalam menempuh Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai sarana dalam mengaplikasikan Ilmu Pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah.

Atas terselenggaranya penyusunan skripsi ini peneliti patut mengucapkan

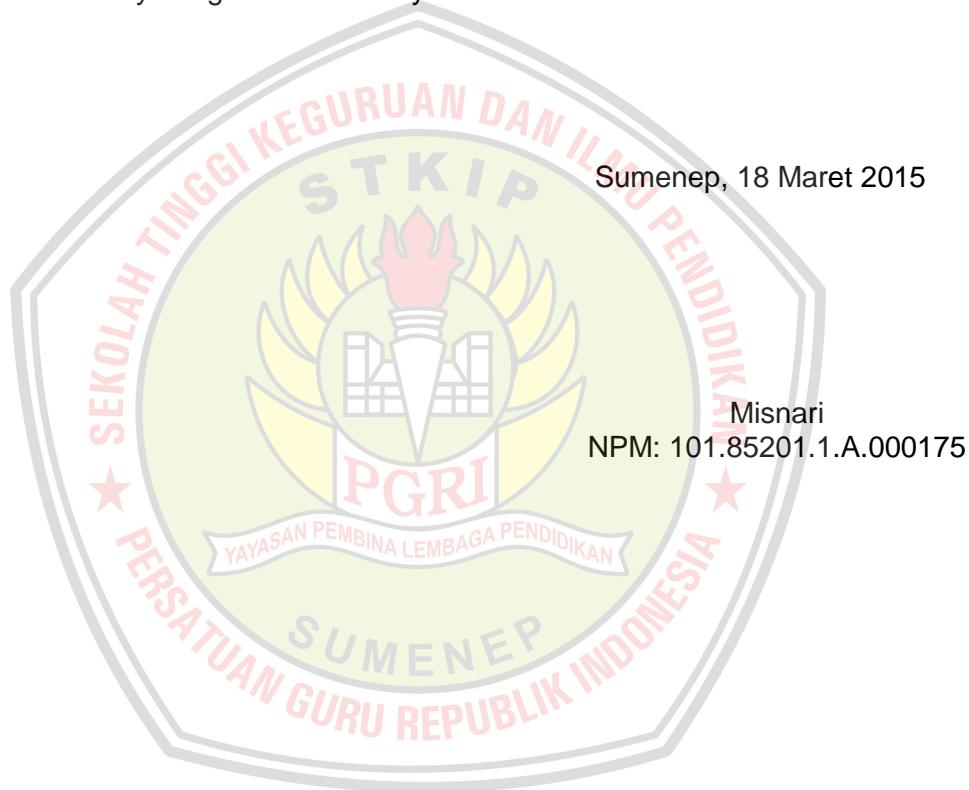
Kritik, saran selalu kami harapkan dalam rangka perbaikan skripsi ini.

1. Bapak Dr. Musaheri, M.Pd.MM. Selaku Ketua STKIP PGRI Sumenep yang telah memberikan kesempatan untuk studi di STKIP PGRI Sumenep.
2. Bapak Taufik Rahman, M.Pd. Selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengetahuan dan pengarahannya.
3. Bapak Asmoni, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Dian Helaprahara S.Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga serta pikiran, sehingga selesai penyusunan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu dan bapak yang telah banyak membiayai, memotivasi, memacu semangat serta mendoakan untuk kelulusan saya dalam menyusun skripsi ini.
6. Terima kasih buat adik Khodaifah yang telah membantu dan memotivasi sehingga skripsi ini selesai dan berjalan dengan lancar.

7. Teman-temanku yang tidak dapat di sebutkan satu persatu yang telah banyak mendukung dan mendorong guna terselesainya penyusunan skripsi ini.

Mengingat keterbatasan dan kekurangan yang ada, maka segala macam kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini dikemudian hari.

Akhirnya penulis “hanya” dapat berdoa dan mengharap semoga ilmu sederhana yang penulis sajikan dalam skripsi ini dapat berguna bagi masyarakat pada umumnya bagi atlet khususnya.



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan Komisi Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI	6
A. Latihan	6
B. Bolavoli	8
C. Teknik Dasar <i>Passing Atas</i>	11
D. Latihan <i>Passing Atas Berpasangan</i>	12
E. Latihan <i>passing Atas ke dinding</i>	13
F. Hipotesis	14

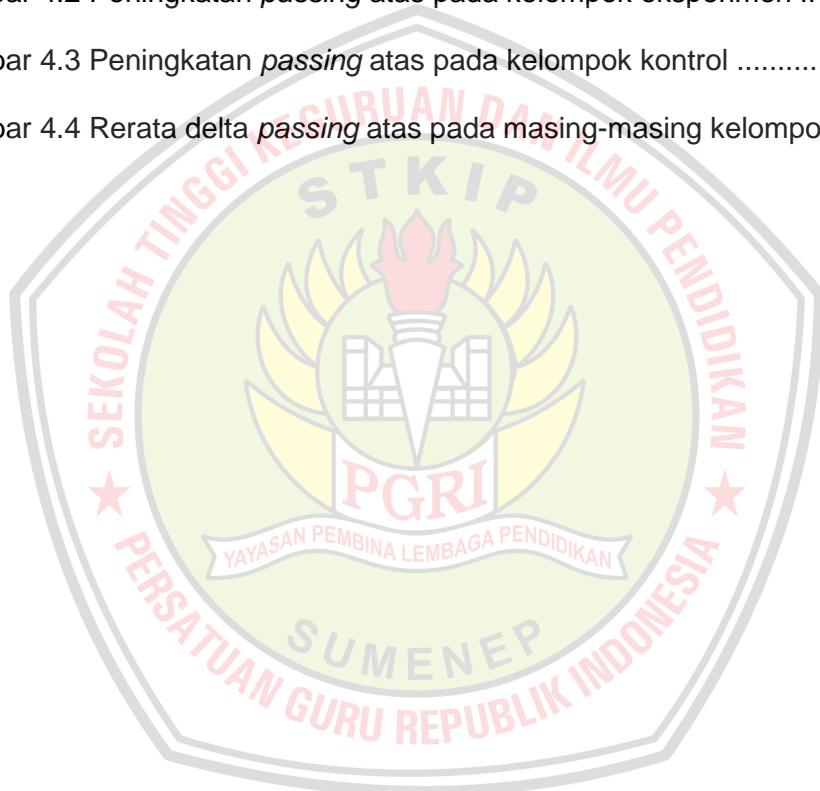
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Rancangan Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel	16
C. Teknik Pengumpulan Data	17
D. Instrumen Penelitian	17
E. Teknik Analisis Data	19
BAB IV HASIL PENELITIAN	21
A. Deskripsi Data	21
B. Analisis Data	28
C. Hasil Penelitian.....	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	34
A. Simpulan	34
B. Saran	35
Daftar Pustaka	36

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen I	22
Tabel 4.2 Data tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen II	23
Tabel 4.3 Data tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol	25
Tabel 4.4 Deskripsi rerata delta passing atas	26
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data masing-masing kelompok	28
Tabel 4.6 Hasil uji homogenitas varians	29
Tabel 4.7 Rekapitulasi hasil uji beda variabel dependen pada kelompok Eksperien I	30
Tabel 4.8 Peningkatan asil passing atas	30
Tabel 4.9 Rekapitulasi hasil uji beda variabel dependen pada kelompok Eksperien II	31
Tabel 4.10 Peningkatan hasil passing atas	32
Tabel 4.11 Rekapitulasi hasil uji beda variabel dependen pada kelompok kontrol.	33
Tabel 4.12 Peningkatan hasil passing atas	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik dasar <i>passing</i> atas	11
Gambar 2.2 Latihan <i>passing</i> atas berpasangan	13
Gambar 2.3 Latihan <i>passing</i> atas ke dinding	14
Gambar 3.1 Rancangan penelitian	15
Gambar 3.2 Tes ketepatan <i>passing</i> atas bolavoli	18
Gambar 4.1 Peningkatan <i>passing</i> atas pada kelompok eksperimen I	23
Gambar 4.2 Peningkatan <i>passing</i> atas pada kelompok eksperimen II	24
Gambar 4.3 Peningkatan <i>passing</i> atas pada kelompok kontrol	26
Gambar 4.4 Rerata delta <i>passing</i> atas pada masing-masing kelompok	27



DAFTAR LAMPIRAN

Gambar latihan <i>passing</i> atas berpasangan.....	37
Gambar latihan <i>passing</i> atas ke dinding.....	37
Gambar eksperimen I.....	38
Gambar eksperimen II.....	38
Gambar kelompok kontrol.....	39
Gambar Pretest eksperimen I.....	39
Gambar Pretest eksperimen II.....	40
Gambar Pretest eksperimen I.....	40
Gambar Posttest eksperimen II.....	41
Gambar Pretest kelompok kontrol.....	41
Gambar Posttest kelompok kontrol.....	42
Gambar Penanggung jawab ekstrakurikuler SMA Ambunten.....	42
Tabel 1 Program latihan <i>passing</i> atas berpasangan.....	43
Tabel 2 Program latihan <i>passing</i> atas ke dinding.....	43

