

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT  
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH DALAM  
PERMAINAN BOLA VOLI**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh

Laji Kusmiran

3220180237



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2022**

**SURAT PERNYATAAN**  
**PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Laji Kusmiran

NIM : 3220180237

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Alamat : Ds. Parangbatu kec. Parengan kab. Tuban

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarism dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, September 2022



Laji Kusmiran

NIM: 3220180237

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Nama : Laji Kusmiran

Nim : 3220180237

Judul : Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan  
Teknik Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam skripsi.

Bojonegoro, 26 September 2022

Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd.

NIDN. 0704048703

Pembimbing II



Wahyu Setia Kusumawati Putri, S.Pd.M.Kes.

NIDN. 0710029103

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Laji Kusmiran

NIM : 3220180237

Judul : Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal September 2022

### Dewan Penguji

Penguji I



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

Penguji III



Rohmad Apriyanto, M.Pd.  
NIDN. 0704048703

Penguji II



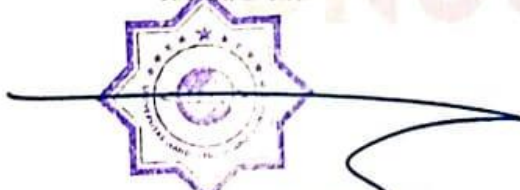
K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I  
NIDN. 2128097201

Penguji IV



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes  
NIDN. 0710029103

Mengetahui,  
Ketua Dekan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
FKIP NUGIRI  
NIDN : 0721059101

Mengetahui,  
Ketua program studi



Hilmy Alriad, M.Pd  
FKIP NUGIRI  
NIDN. 0719089401

## **MOTO**

"Tuntutlah ilmu sejak dari buaian hingga liang lahat."

(Mahfudzot)

## **PERSEMBAHAN**

Untuk Ibuku dan Bapak Tercinta, terimakasih untuk doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku. Meski aku takkan pernah mampu membalas kasih sayang mu, aku akan berusaha sebaik mungkin agar aku tidak mengecewakanmu dan membuatmu bangga terhadapku.

Kakak dan seluruh keluarga besarku yang aku sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku.

Guru-guru ku, dosen-dosen ku terimakasih sudah membagikan ilmu dan pengalamannya selama ini, aku tidak akan pernah bisa membalas jasa-jasa kalian namun aku selalu mengharapkan ridho dan doa kalian, agar aku bisa menjadi orang yang bermanfaat seperti kalian.

Sahabat-sahabatku terimakasih atas kasihsayang kalian, terimakasih atas segala dukungan, doa dan kebersamaan kalian selama ini.

Semoga persahabatan kita tetap terjalin sampai akhir nanti. Seluruh teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2018, terimakasih untuk dukungan dan kebersamaan yang indah selama ini serta perjuangan bersama yang takkan terlupakan.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan mengucapkan alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kelas B 2018;
5. Bapak Rohmad Apriyanto , M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran,dan motivasi yang diberikan.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

8. Kedua orang tua dan kakak tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



## **ABSTRACK**

*Kusmiran, Laji 2022. The Influence Of Down Passing Practice With Tools And Tools On The Ability Of Down Passing Techniquesin Volleyball Games. Students. Thesis. Physical Education Study Program, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Mentor. (1) Rohmad Apriyanto , M.Pd (2) Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd.M.Kes, M.Pd.*

*Keywords: Down Passing Practice, With Tools, Volleyball*

*This study aims to determine the effect of downward passing practice with a tool on the ability of SMP Negeri 1 Senori.*

*This research method is an experimental research that uses a one group pretest posttest design. The population of this study was volleyball athletes aged 13-15 years at SMP Negeri 1 Senori, totaling 21 children. The sampling technique is purposive sampling. The sample of this study were athletes who entered the criteria as many as 14 children. The test instrument used to measure the ability to pass down is a modified braddy volley ball test. The data analysis technique used hypothesis testing with t-test analysis.*

*The results showed that there was an effect of downward passing practice with tools on the ability of the Yuso Gunadarma volleyball club's underhand passing technique, with a t-count value of 6.996 and a t-table of 2.160 with a p significance value of 0.000. Because t arithmetic  $6.996 > t$  table 2.160, the significance value is  $0.000 < 0.05$  and the percentage increase is 7.41%.*



## ABSTRAK

Kusmiran, Laji. Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Rohmad Apriyanto , M.Pd (2) Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

**Kata kunci:** *Latihan passing bawah, alat, Voli*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah SMP Negeri 1 Senori.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli usia 13-15 tahun SMP Negeri 1 Senori yang berjumlah 36 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah atlet yang masuk kriteria sebanyak 14 anak. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah adalah modifikasi *braddy volley ball test*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta, dengan nilai  $t_{hitung}$  6,996 dan  $t_{tabel}$  2,160 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Karena  $t_{hitung}$  6,996 >  $t_{tabel}$  2,160, nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.6 Definisi Istilah.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	7
2.1 Tinjauan Pustaka .....	7
2.2 Dasar Teori .....	16
2.3 Kerangka Berfikir .....	51
2.4 Hipotesis Penelitian .....	52
<b>BAB III DESAIN PENELITIAN DAN DASAR TEORI</b> .....	53
3.1 Desain Penelitian.....	53
3.2 Subjek Penelitian .....	53
3.3 Waktu Penelitian.....	55
3.4 Lokasi Penelitian.....	56
3.5 Variabel Penelitian .....	56

3.6 Pengambilan Data .....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
4.1 Hasil .....	61
4.2 Uji Prasyarat.....	63
4.3 Pembahasan.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
5.1 Kesimpulan .....	61
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3 Saran 61	
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Populasi .....	54
3.2 Sampel.....	55
3.3 Waktu Penelitian .....	56
4.1 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> .....	61
4.2 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> .....	62
4.3 Hasil Uji Normalitas.....	63
4.4 Uji Homogenitas.....	64
4.5 Pengujian Hipotesis.....	64



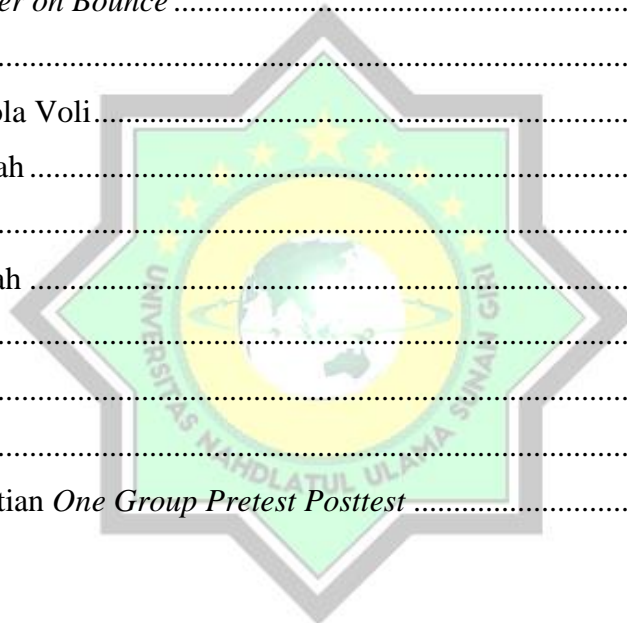
## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 kerangka berfikir .....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Alat Papan <i>Passing</i> Bawah .....	17
2.2 Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Bawah .....	19
2.3 <i>Combination of both arms and fundamental posture</i> .....	25
2.4 <i>One Bounce and Ball On The Arms</i> .....	26
2.5 <i>One Bounce Volly In Succession</i> .....	26
2.6 <i>No Bounce Successive Volly</i> .....	26
2.7 <i>Man To Man Bounce Volly Like Tennis</i> .....	27
2.8 <i>Wall Volly after on Bounce</i> .....	27
2.9 Bola Voli .....	41
2.10 Lapangan Bola Voli.....	42
2.11 Service Bawah .....	44
2.12 Service atas .....	45
2.13 <i>Passing bawah</i> .....	46
2.14 <i>Passing Atas</i> .....	47
2.15 Smash Bola .....	48
2.16 Block Bola .....	49
3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest</i> .....	53



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 <i>Treatment</i> ...	73
Lampiran 2 Daftar Nama Atlet.....	76
Lampiran 3 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	77
Lampiran 4 Rencana Program <i>Treatment</i> .....	79
Lampiran 5 Sesi <i>Treatmentt</i> .....	82
Lampiran 6 Hasil Statistika Penelitian.....	99
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas.....	100
Lampiran 8 Hasil Uji Homoginitas.....	101
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis.....	102
Lampiran 10 Daftar Hadir Atlet.....	103
Lampiran 11 Dokumentasi	