

**PENGARUH LATIHAN SASARAN TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN NEGERI 3 PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
DENI OCTABERY
NIM: 151330019**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Sasaran Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang
Nama : Deni Octabery
NIM : 151330019
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

Pembimbing



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**

**Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma**




Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891




Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 25 Februari 2020

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGARUH LATIHAN SASARAN TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3 PALEMBANG

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
DENI OCTABERY
NIM 151330019

Skripsi ini telah diujikan tanggal 25 Februari 2020 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.		16 Maret 2020
2. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.		13-3-2020
3. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		14/3 2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deni Octabery

NIM : 151330019

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 25 Februari 2020

Yang membuat Pernyataan,

 
Deni Octabery
M: 151330019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kesuksesan tidak akan bertahan jika dicapai dengan jalan pintas”
(Deni Octabery, 2019)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku (bapak Superman dan ibu Supatmi) yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. adik kandungku (Devta Dwi Satria) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli peserta kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 3 Palembang. Jenis penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, sampel berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *passing* bawah bola voli menggunakan instrumen *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Hasil tingkat signifikansi *pre-test* dan *post-test* kemampuan *passing* bawah bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 5,1 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 1,79 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, $5,1 \geq 3.48$ (signifikan) dengan kata lain ada pengaruh sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Palembang dengan rata-rata poin yang diperoleh peserta didik ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bawah 35 dimana sebelumnya adalah 32, ini berarti latihan sasaran tembok mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah 9,4%.

Kata kunci: ekstrakurikuler, *passing* bawah, bola voli

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of wall target training on the ability to pass under volleyball for extracurricular activities of SMK Negeri 3 Palembang participants. This type of experimental research with one group pretest-posttest design, a sample of 12 people. Data collection techniques using a volleyball under passing ability test using the Brumbach forearms pass wall-volley test. The results of the significance level of pre-test and post-test the ability to pass under volleyball volleyball extracurricular students are calculated by t test with data criteria said to be significant if $t_{\text{count}} \geq t_{\text{table}}$. From the calculation results it is known that the t_{count} of 5.1 The results are then consulted with a t_{table} of 1.79 ($\alpha = 0.05$) It shows that the $t_{\text{count}} \geq t_{\text{table}}$, $5.1 \geq 3.48$ (significant) in other words there is the effect of the wall target on the ability volleyball underpassing volleyball extracurricular students of SMK Negeri 3 Palembang with an average of points obtained by extracurricular students in passing under 35 where previously was 32, this means that the target wall training was able to increase the passing ability under 9.4%.

Keywords: *extracurricular, bottom passing, volleyball*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Sasaran Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang sekaligus sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5. Dra. Hj. Hernawati, MM. sebagai Kepala Sekolah, SMK Negeri 3 Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;

6. Rian Valentino, S.Pd. sebagai guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SMK Negeri 3 Palembang atas bantuannya dalam pengumpulan data;
7. peserta didik kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran/pelatihan keterampilan bermain bola voli khususnya *passing* bawah.

Palembang 25 Februari 2020
Penulis,

Deni Octabery
NIM: 151330019

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bola Voli	7
2. Teknik Permainan Bola Voli	8
3. Teknik <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	15
4. Model Latihan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	17
5. Latihan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	24
B. Kajian penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian	34
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	35
B. Rancangan Penelitian	35
C. Tempat Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi	36

2. Sampel	36
E. Teknik Pengumpulan Data	36
1. Pengumpulan Data	36
2. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Analisis Data	39
1. Uji Normalitas	40
2. Uji Homogenitas Data	42
3. Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Penelitian	44
B. Deskripsi Data Penelitian	45
1. Penyajian Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	45
2. Penyajian Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	48
C. Uji Persyaratan Analisis	50
1. Uji Normalitas Data	50
2. Uji Homogenitas Data	52
3. Uji Hipotesis	53
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
1. Kesimpulan	57
2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Norma penilaian <i>passing</i> bawah dari <i>brumbach</i>	39
4.1 Data Hasil Penelitian	45
4.2 Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang	46
4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	47
4.4 Data Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang	48
4.5 Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	49
4.6 Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Sikap Saat Melakukan <i>Block</i> Tunggal	15
2.2 Sikap Tangan untuk <i>passing</i> bawah	19
2.3 Sikap Perkenaan <i>passing</i> bawah	20
2.4 Sikap Perkenaan <i>passing bawah</i> Satu Tangan	23
2.5 sikap perkenaan <i>passing bawah</i> menggunakan satu tangan	24
3.1 Rancangan Penelitian	35
3.2 Test <i>Brumbach forearms pass wall-volly test</i>	37
4.1 Wilayah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang	38
4.2 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>pre-test</i> kemampuan <i>passing</i> bawah bola voli	47
4.3 Histogram Distribusi Skor Variabel <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah bola voli	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang	60
2. Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Peserta Didik Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang	61
3. Uji Nomalitas <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	62
4. Uji Nomalitas Post Test Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	63
5. Uji Homogenitas Varian Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	64
6. Uji <i>T-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	65
7. Tabel r	66
8. Titik Persentase Distribusi F	67
9. Titik Persentase Distribusi t	68
10. Dokumentasi	69
11. Surat Izin Penelitian	72
12. Surat Izin Balasan Penelitian	73
13. Lembar Konsultasi	74
14. <i>Plagiarism Scan Report</i>	77
15. Daftar Riwayat Hidup	79