

**MODEL LATIHAN PASSING BEBAS TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN PASSING PADA PEMAIN BOLA VOLI SMP NEGERI 5
PAGARALAM**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh :
INTAN SAPUTRA
NIM. 181330002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : MODEL LATIHAN PASSING BEBAS TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN PASSING PADA
PEMAIN BOLA VOLI SMP NEGERI 5
PAGARALAM
Nama : INTAN SAPUTRA
NIM : 181330002
Program Studi : Pendidikan Olahraga

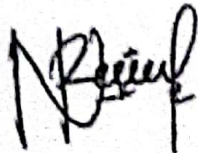
Menyetujui

Pembimbing



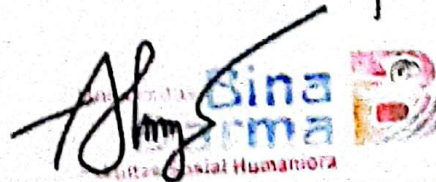
Dr. Muslimin, M.Pd
NIP/NIDN: 0218038801

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIP/NIDN: 130110387

Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 012097609

Tanggal lulus 22 Februari 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

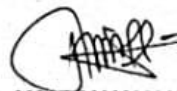
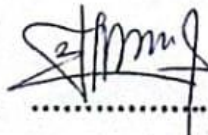
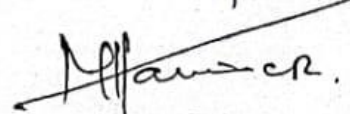
**MODEL LATIHAN PASSING BEBAS TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN PASSING PADA PEMAIN BOLA VOLI SMP NEGERI 5
PAGARALAM**

SKRIPSI

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

**oleh:
INTAN SAPUTRA
NIM.181330002**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 22 Februari 2024 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan Koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Muslimin, M.Pd.	
2. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.	
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.	

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Intan Saputra
Nim : 181330002
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa,

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Bina Darma atau perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan masalah dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukan ke dalam daftar pustaka;
4. Saya bersedia skripsi yang saya hasilkan di cek keasliannya menggunakan *turnitin* serta diunggah di internet, sehingga bisa diakses publik secara *daring*.
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Maret 2024
Yang Membuat Pernyataan


Intan Saputra
NIM. 181330002



ABSTRAK

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa jenis teknik dasar yang meliputi *passing* bawah, *passing* atas, servis, *block*, dan teknik *smash*. *Passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* bebas terhadap keterampilan bermain pada pemain bola voli SMP Negeri 5 Pagaram. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan penelitian pra eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan *Brumbach Forearms Pas Wall Volley Test* dan *AAHPER face pass wall-volley test*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain bola voli SMP Negeri 5 Pagaram Kelas VII yang berjumlah 34 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sampel t test*). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan *passing* bebas terhadap keterampilan bermain pada pemain bola voli SMP Negeri 5 Pagaram. Berdasarkan hasil uji t data *passing* bawah memiliki F_{hitung} sebesar 13,265 dan Nilai F_{tabel} sebesar 2,036 dan sig t *passing* bawah sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh model latihan *passing* bawah terhadap keterampilan bermain pada pemain bola voli SMP Negeri 5 Pagaram. Sedangkan hasil uji t data *passing* atas memiliki F_{hitung} sebesar 18,863 dan Nilai F_{tabel} sebesar 2,036 sig t data *passing* atas sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh model latihan *passing* atas terhadap keterampilan bermain pada pemain bola voli SMP Negeri 5 Pagaram.

Kata Kunci : Model Latihan Passing Bebas Bola Voli dan Keterampilan Bermain

ABSTRACT

In the game of volleyball, there are several types of basic techniques which include lower passes, upper passes, serves, blocks and smash techniques. Passing plays a very important role and is useful for supporting attacks or smashes. The aim of this research is to determine the effect of the free passing training model on the playing skills of volleyball players at SMP Negeri 5 Pagaralam. The method in this research is quantitative using pre-experimental research. The instruments in this research were the Brumbach Forearms Pas Wall Volley Test and the AAHPER face pass wall-volley test. The sample in this study was 34 volleyball players at SMP Negeri 5 Pagaralam Class VII. The sample in this study was selected using a purposive sampling technique. The data analysis technique uses the t test (paired sample t test). From the research results, it can be concluded that there is an influence of the free passing training model on the playing skills of volleyball players at SMP Negeri 5 Pagaralam. Based on the t test results, the lower passing data has an Fcount of 13.265 and an Ftable value of 2.036 and a lower passing t sig of $0.000 < 0.05$. These results mean that there is an influence of the lower passing training model on the playing skills of volleyball players at SMP Negeri 5 Pagaralam. Meanwhile, the results of the t test for the upper passing data have an Fcount of 18.863 and an Ftable value of 2.036. The t t test for the upper passing data is $0.000 < 0.05$. These results mean that there is an influence of the upper passing training model on the playing skills of volleyball players at SMP Negeri 5 Pagaralam.

Keywords : Volleyball Free Passing Training Model and Playing Skills

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Tak jadi jaminan akan masa depan dengan keberhasilan karena perjuangan, namun ingatlah tiada perjuangan yang mengkhianati keberhasilan

(Nelson Mandela)

Kupersembahkan kepada :

- *Ayah dan Ibu tercinta*
- *Saudara-saudaraku Tercinta*
- *Sahabat-sahabat Seperjuangan*
- *Para Pendidik yang Kuhormati*
- *Almamaterku*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya juga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul ” **Model Latihan *Passing* Bebas Terhadap Keterampilan Bermain *Passing* Pada Pemain Bola Voli SMP Negeri 5 Pagaram**”.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sehingga dapat dijadikan bahan masukan bagi penulis di masa mendatang.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus dan sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan kebijakan, pengertian, bimbingan, dorongan, waktu, pengarahan dan pemikiran dalam penulisan skripsi ini terutama kepada:

1. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang.
4. Bapak Dr. Muslimin, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuannya dalam penulisan skripsi ini
5. Seluruh Dosen, staff dan karyawan Universitas Bina Darma Palembang yang telah banyak membantu memberikan data-data dan informasi mengenai penelitian ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMP Negeri 5 Pagaram yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini
7. Rasa hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tuaku tercinta serta keluargaku yang telah memberikan dukungan dan doa selama ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

8. Teman-teman Fakultas Ekonomi Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu memberikan masukan-masukan.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini

Atas segala bantuan yang telah diberikan penulis mengucapkan terima kasih, semoga Tuhan Yang Maha Esa, membalas dengan berlipat ganda dan kita semua senantiasa mendapat lindungan dan kasih sayangnya.

Palembang, Maret 2024

Intan Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Sejarah Permainan Bola Voli	8
2.1.2 Hakikat Belajar dan Media Pembelajaran	9
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	13
2.1.4 Perlengkapan dan Alat Permainan Bola Voli.....	19
2.1.5 Hakekat Latihan	21
2.1.6 Model Latihan Bermain Bola Voli.....	24
2.1.7 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). 26	
2.2 Penelitian Yang Relevan	28
2.3 Kerangka Berpikir	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	32
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.3	Populasi dan Sampel	33
3.4	Instrumen Penelitian.....	34
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6	Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	42
4.1.1	Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2	Distribusi Frekuensi	43
4.1.3	Uji Prasyarat.....	49
4.1.4	Uji t (<i>Paired Sampel t Test</i>)	50
4.2	Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	56
5.2	Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi <i>Pretest Passing Bawah</i> 44
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi <i>Posttest Passing Bawah</i> 45
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi <i>Pretest Passing Atas</i> 46
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi <i>Posttest Passing Atas</i> 48
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas..... 49
Tabel 4.6	Hasil Uji Homogenitas 50
Tabel 4.7	Hasil Uji <i>t (Paired Sampel t Test)</i> 51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Hasil Teknik <i>Passing</i> Atas Dan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli SMP Negeri 5 Pagaram Pada Tahun Pelajaran 2022	4
Gambar 2.1. <i>Passing</i> Atas.....	17
Gambar 2.2. <i>Passing</i> Bawah.....	18
Gambar 2.3. Bola Voli.....	20
Gambar 2.4. Lapangan Bola Voli	20
Gambar 2.5. Net dan Tiang.....	21
Gambar 2.6. Kerangka Berpikir.....	31
Gambar 3.1. Desain Penelitian	32
Gambar 3.2. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	36
Gambar 3.3. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Atas	38
Gambar 4.1. Lokasi Penelitian.....	42
Gambar 4.2. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest Passing</i> Bawah	44
Gambar 4.3. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest Passing</i> Bawah.....	45
Gambar 4.4. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest Passing</i> Atas.....	47
Gambar 4.5. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest Passing</i> Bawah.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian.....	61
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Data Penelitian	63
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas	65
Lampiran 4. Hasil Uji Homogenitas	66
Lampiran 5. Hasil Uji t (<i>Paired Sampel t Test</i>)	67
Lampiran 6. T tabel	69
Lampiran 7. Jadwal Kegiatan <i>Treatment</i>	70
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	88