

***PENGARUH MODEL LATIHAN BERVARIASI TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA
VOLI KLUB BAKUNG HOKTONG PALEMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S.Pd.)**

Oleh :

ELSHY ELIZABETH OLLA

201330039



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

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hoktong Palembang.

Nama : Elshy Elizabeth Olla

NIM : 201330039

Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Menyetujui,
Pembimbing**



Dr. Dewi Septaliza, M. Pd.
NIP/NIDN: 0223098802

**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



Dr. Noviria Sukmawati, M. Pd.
NIP/NIDN:0216118801

**Dekan ,
Fakultas Sosial Humaniora,
Universitas Bina Darma**



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Psi., M. Si., Ph.D.
NIP/NIDN:00120097607

Tanggal lulus 23 Oktober 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGARUH MODEL LATIHAN BERVARIASI TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA
VOLI CLUB BAKUNG HOKTONG PALEMBANG**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Elshy Elizabeth Olla
201330039**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 23 Agustus 2024 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

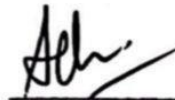
Tanggal

1. Dr. Dewi Septaliza, M .Pd.



23 September 2024

2. Dr. Selvi .Atesya. K, M. Pd.AIFOM-(P).



23 September 2024

3. Dr. Arif Hidayat, M. Pd.



21 September 2024.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Elshy Elizabeth Olla

Nim : 201330039

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Didalam 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 kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public 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, 23 Oktober 2024



Elshy Elizabeth Olla

NIM. 201330039

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ To God be the Glory ”

“ Ora et Labora ”

“ Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapan pada Tuhan ”

(Yer 17 : 7)

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya bapak Lodiwek Herman Olla dan Ibu Yosiba Batseba Buan yang sudah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, serta selalu memberakan dukungan, motivasi, pegorbanan dan doa yang selalu menyertai saya selama Pendidikan. Terima Kasih bapak dan ibu
2. kepada diri sendiri yang senang tiasa mau berusaha dan masih mau bertahan sampai pada titik ini.
3. Adik kecil tercinta saya Gracella maria olla dan Sofia marlen olla yang menjadi penyemangat dalam susah maupun senang
6. Teman-teman terutama yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang dan memberi suport saya, terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada atlet Klub Bola Voli Bakung Hoktong Palembang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan “*One Group Prettest Posttest Design.*” Populasi dalam Penelitian ini adalah Atlet Klub Bola Voli Bakung Hoktong Palembang berjumlah 30 atlet yang terdiri dari atlet putra berjumlah 18 orang dan atlet putri berjumlah 12 orang, dan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 atlet putri. Instrumen Penelitian yang di gunakan yaitu Tes Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dengan Media Dinding. Hasil Penelitian Pre-test sebesar 12,57 dan hasil post-test sebesar 29,00 nilai ini lebih besar dari hasil pre-test, Ini artinya latihan menggunakan metode bervariasi dapat meningkatkan kemampuan parsing bawah atlet klub Bakung Hoktong. Pengaruh metode latihan bervariasi dalam meningkatkan kemampuan passing bawah berpengaruh sebesar 16,33%, Berdasarkan hasil hitung uji hipotesis hasil latihan post-test skor nilai paling menonjol adalah 55, kemampuan passing bawah atlet yang paling rendah memiliki skor nilai 17 dan nilai rata-rata 29,00. Sedangkan pada kelas pre-test yang tidak menggunakan model latihan bervariasi nilai yang paling menonjol adalah 26 dan nilai yang paling rendah dengan skor 6 dan nilai rata-rata 12,67. Dimana dari nilai rata-rata 12,67 meningkat menjadi 29,00. Hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian model latihan bervariasi terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli klub bakung hokotong.

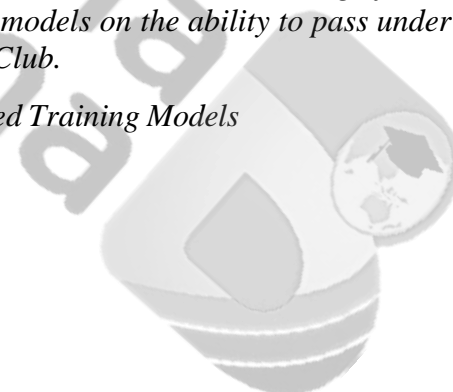
Kata kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Model Latihan Bervariasi



Abstract

The purpose of this study is to determine the ability of Volleyball Bottom Passing in athletes of Bakung Hoktong Volleyball Club Palembang. This study uses quantitative research with an experimental type. The design in this study uses "One Group Preetest Posttest Design." The population in this study is 30 athletes from the Bakung Hoktong Palembang Volleyball Club, consisting of 18 male athletes and 12 female athletes, and the sample in this study is 12 female athletes. The research instrument used is the Volleyball Bottom Passing Ability Test with Wall Media. The results of the Pre-test Research of 12.57 and the post-test results of 29.00 this value is greater than the results of the pre-test, This means that training using various methods can improve the parsing ability of athletes of the Bakung Hoktong club. The influence of training methods varied in improving the ability to pass down by 16.33%, Based on the results of the hypothesis test of the results of the post-test exercise, the most prominent score was 55, the athlete's lowest passing ability had a score of 17 and an average score of 29.00. Meanwhile, in the pre-test class that did not use a varied exercise model, the most prominent score was 26 and the lowest score with a score of 6 and an average score of 12.67. Where from an average score of 12.67 it increased to 29.00. The results of this study can be concluded that there is a significant influence in the provision of varied training models on the ability to pass under the volleyball game of the Bakung Hkotong Club.

Keywords: Volleyball, Bottom Passing, Varied Training Models



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan perlindungan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Model Latihan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakungh Hoktong Palembang”. Skripsi ini di tulis sebagai alasan salah satu syarat guna menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar akademik sarjana pendidikan (S.Pd.) pada program studi pendidikan olahraga : Fakultas Sosial Humaniora : Universitas Bina Darma Palembang. Pada Kesempatan ini penulis merupakan terima kasih kepada

1. Rektor Universitas Bina Darma Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M;
2. Dr. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.SI., ph.D Dekan Fakultas Sosial Humaniora. Universitas Bina Drama;
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. ketua program studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma.
4. Ibu Dr. Dewi Septaliza, M.Pd. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan arahan atau saran yang menyelesaikan penulisan skripsi dan kepada Dr. Haris Satria, M.Pd. yang telah membantu penerbitan jurnal serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan;

6. Bapak, ibu dan kakak tercinta yang telah membantu, berkorban waktu, pikiran, tenaga serta selalu memberikan dukungan moral maupun material;
7. Pengurus Klub Bakung Hoktong Palembang dan seluruh atlet voli yang sudah memberikan kesempatan kepada penulis dalam melakukan penelitian;
8. Almamater : Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma atas kesempatan yang di berikan kepada untuk dapat menimba ilmu di Universitas Bina Darma Ini.

Doa dan harapan penulis semoga Tuhan Yang Maha Esa Memberikan balasan yang setimpal atas semua kabaikan mereka. Semoga Skripsi ini dapat memberikan informasi, pengetahuan dan manfaat bagi banyak orang atau pihak yang membutuhkannya.

Palembang 7, September 2024
Penulis



Elshy Elizabeth Olla
NIM : 201330039

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	II
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	III
SURAT PERNYATAAN	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	V
ABSTRAK	VI
ABSTRACT	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR GAMBAR	X
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bola Voli	8
2. Teknik Passing Bawah Bola Voli	15
3. Model Latihan Bola voli	19
4. Latihan (<i>Training</i>)	23

B. Kajian Penelitian Relavan	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Rancangan Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
E. Teknik Instrumen dan Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	42
1. Lokasi / Tempat Penelitian.....	42
2. Sejarah.....	43
3. Struktur Organisasi	43
4. Visi dan Misi	44
5. Karakteristik Sampel Penelitian.....	44
B. Hasil Penelitian.....	45
1. Hasil <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test</i>	45
2. Perbandinga Hasil <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test</i>	45
C. Analisis Data	46
1. Uji Normalitas.....	46
2. Uji Homogenitas	51
3. Uji Hipotesis	52
D. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA..... 58

LAMPIRAN..... 65

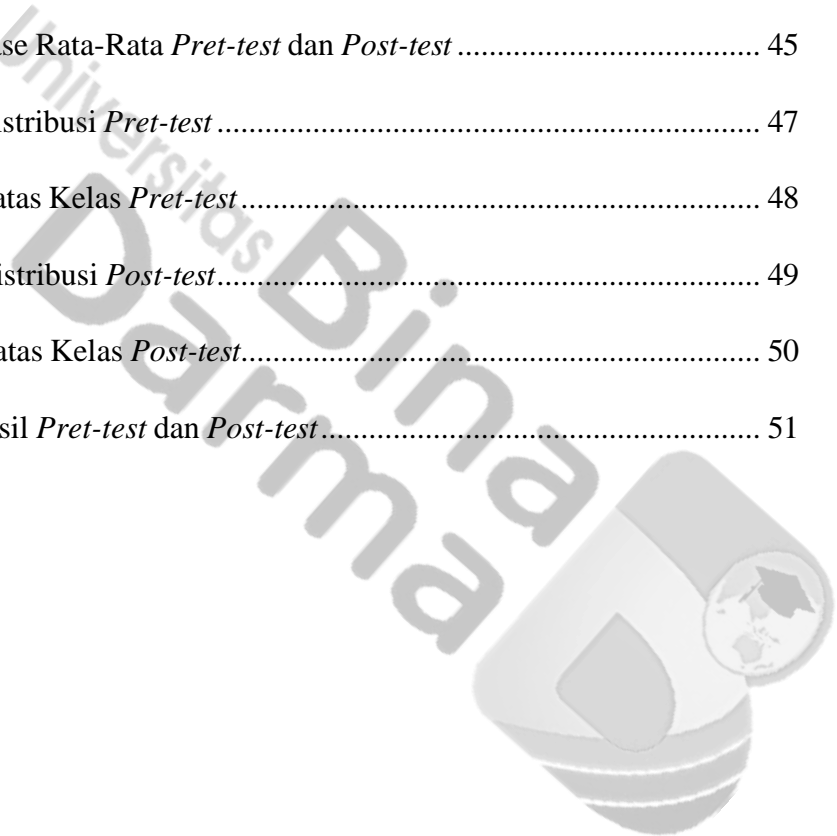


DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bola Voli.....	13
Gambar 2. Ukuran Lapangan Bola Voli.....	14
Gambar 3. Net Bola Voli.....	14
Gambar 4. Posisi Teknik Passing Bawah	17
Gambar 5. Fase Persiapan	17
Gambar 6. Fase Pelaksanaan	18
Gambar 7. Gerak Lanjutan	18
Gambar 8. Passing Bawah Menggunakan Media Dinding.....	21
Gambar 9. Passing Bawah Berpasangan	21
Gambar 10. Passing Bawah Bola voli Melingkar	22
Gambar 11. Passing Bawah Berjalan Berkelompok.....	23
Gambar 12. Bagan Kerangka Berpikir	29
Gambar 13. Lapangan untuk tes passing bawah.....	35
Gambar 14. Peta Lokasi Objek Penelitian.....	42
Gambar 15. Struktur Organisasi	43
Gambar 16. Presentase Rata-Rata <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen .	46
Gambar 17. Histogram Tabel Frekuensi Distribusi <i>pret-test</i>	47
Gambar 18. Histogram Tabel Frekuensi Distribusi <i>Post-test</i>	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian <i>One Group Pret-test Post-test Design</i>	32
Table 2. Norma Penilaian dan Standar 1-10 permainan Bola voli.....	35
Tabel 3. Data Karakteristik Sampel.....	44
Tabel 4. Persentase Rata-Rata <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test</i>	45
Tabel 5. Tabel Distribusi <i>Pret-test</i>	47
Tabel 6. Tabel Batas Kelas <i>Pret-test</i>	48
Tabel 7. Tabel Distribusi <i>Post-test</i>	49
Tabel 8. Tabel Batas Kelas <i>Post-test</i>	50
Tabel 9. Data Hasil <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Nilai <i>Pret-tets</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	65
Lampiran 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Pret-test</i>	66
Lampiran 3. Rata-Rata dan Standar Deviasi <i>Pret-test</i>	67
Lampiran 4. Perhitungan Modus <i>Pret-test</i>	68
Lampiran 5. Pengujian Nilai Kemiringan Kurva <i>Pret-test</i>	69
Lampiran 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Post-test</i>	70
Lampiran 7. Rata-Rata dan Standar Deviasi <i>Post-test</i>	71
Lampiran 8. Perhitungan Modus <i>Post-test</i>	72
Lampiran 9. Pengujian Nilai Kemiringan Kurva <i>Post-test</i>	73
Lampiran 10. Perhitungan Data Hasil <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test</i>	74
Lampiran 11. Hasil Perhitungan Uji T Pada Data <i>Post-test</i>	75
Lampiran 12. Tabel Program Latihan Passing Bawah Bola Voli.....	76
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup	84
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 15. Lembar Pegajuan Judul.....	86
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian.....	87
Lampiran 17. Lembar Konsultasi Proposal	88
Lampiran 18. Lembar Perbaikan Proposal	90
Lampiran 19. SK Pembimbing	91
Lampiran 20. Surta Keterangan Lulus Seminar Proposal	92
Lampiran 21. ACC Seminar Hasil.....	93
Lampiran 22. Lembar Konsultasi Seminar Hasil	94
Lampiran 23. Surat Keterangan Lulus Seminar Hasil	96
Lampiran 24. Folmulir Kelayakan Jilid Karya Akhir.....	97
Lampiran 25. Dokumentasi Kegiatan.....	98