

**PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING BAWAH
TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
PADA SISWA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 8
PALEMBANG**

SKRIPSI

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

**Oleh :
MUHAMMAD FIRSI AWAN AKBAR
211330019**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING BAWAH
TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
PADA SISWA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 8
PALEMBANG**

SKRIPSI

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

**Oleh :
MUHAMMAD FIRSI AWAN AKBAR
211330019**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang

Nama : Muhammad Firstiawan Akbar

NIM : 211330019

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Muslimin, M.Pd
NIDN 0218038801

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIDN 0216118001

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., Msi., Ph.D.
NIDN 00120097607

Tanggal Lulus 20 Agustus 2025

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING BAWAH TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA
EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 8 PALEMBANG

SKRIPSI

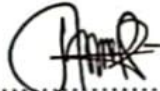


diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Muhammad Firstiawan Akbar

211330019

Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 20 Agustus 2025 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Muslimin, M.Pd</u>		16/2025 /9
2. <u>Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd</u>		15/2025 /9
3. <u>Dr. Selvi Melianty, M.Pd</u>		12/2025 /9

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Firstiawan Akbar

NIM : 211330019

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. 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 karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan Skripsi 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,



Muhammad Firstiawan Akbar

NIM. 211330019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Baskara Putra)

“Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa, angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Hindia, Mata Air)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

Alhamdulillah, segala puji Syukur bagi Allah SWT tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga tepat pada waktunya.

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya, khususnya ibu saya, Yulistriana seorang ibu yang mempunyai 3 orang anak, terima kasih telah melahirkan saya, yang membesarkan saya, yang merawat saya, dan serta menyekolahkan saya sesampainya di perguruan tinggi, terima kasih karena telah mendidik anak dengan baik, kasih ibu kepada saya tak terhingga sepanjang masa, hanya memberi tak harap kembali bagi sang surya menyinari dunia, gelar sarjana ini kupersembahkan sebagai baktiku kepadamu ibu.
2. Kedua saudara saya, yaitu Delima Destiana Firmansyah, S.I.kom terima kasih telah menjadi role model untuk adikmu ini, terima kasih telah menjadi kakak Perempuan yang sangat baik dan tidak pelit, terima kasih karena selalu memberi arahan dan bimbingan dan serta menegur ketika melakukan perbuatan yang kurang baik, Saudara laki-laki saya, Muhammad Tauri Rajasyah, terima kasih telah menjadi adik yang sering mengalah atas keinginan kakakmu ini,

terima kasih untuk selalu mendukung kakakmu, terima kasih telah menjadi adikku, semoga kamu lebih baik dariku kedepannya.

3. Kedua Sahabat saya semasa kecil yaitu, M. Gusti Honako dan Dimas Pebrianto, terima kasih karena masih mau menjadi teman baik, terima kasih banyak karena mau bercerita dan mendengarkan keluh kesah di kehidupan didunia ini, semoga kita kedepannya selalu menjadi teman baik yang tidak bosan mendengarkan keluh kesah kehidupan ini.
4. Teman-teman Pendidikan Olahraga Angkatan 21, khususnya Dimas Alfogi, Fahrulrozi Gustianto, Adji Dwi Panji Pangestu, Septian Harismunandar, dan Muhammad Redho Arbain, terima kasih telah menjadi teman baik selama masa kuliah, terima kasih karena sering bertukar cerita, bertukar pengalaman dan serta bertukar kegiatan, semoga kita tetap bisa berkumpul kembali dilain waktu
5. Kepada seorang Perempuan dengan Nim 6701213027, terima kasih telah membuat saya kagum, menjadikanmu sebagai tujuanku ternyata membuatku semangat dalam memperbaiki diri, terima kasih karena terus memberi motivasi agar tidak menyerah, terima kasih karena telah mendengarkan keluh kesah, terima kasih karena telah menemani selama penulisan Tugas Akhir Skripsi ini, terima kasih karena mau menjadi temanku, semua kebaikanmu semoga menjadi ladang amal jariyah.
6. Terakhir kepada Muhammad Firstiawan Akbar, ya benar diri saya sendiri, saya bangga atas semua pencapaianmu selama ini, terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah disaat keadaan mendukung untuk menyerah, terima kasih untuk melangkah terus berjalan disaat bingung jalannya bingung mau kemana, terima kasih karena mau menjaga diri dari pergaulan yang kurang baik, terima kasih untuk selalu mau berkegiatan positif dan serta selalu meninggalkan kegiatan negatif, terima kasih karena telah menyelesaikan apa yang telah dimulai, terima kasih karena mau menjadi anak yang baik, terima kasih karena mau menjadi orang yang baik, semoga langkahmu kedepannya tetap istiqomah di jalan Allah Swt, aamiin, aamiin, ya rabbalalamin.

ABSTRAK

Penguasaan teknik passing bawah masih rendah karena kurang diberikannya latihan variasi menyebabkan penguasaan teknik passing bawah tidak meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil latihan variasi passing bawah untuk meningkatkan hasil passing pemain bola voli SMA Negeri 8 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen, dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 laki-laki pada usia 14–16 tahun pemain bola voli SMA Negeri 8 Palembang. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran yaitu tes kemampuan passing bawah. Cara pengumpulan data siswa terlihat pada saat siswa melakukan passing bawah dengan tembok selama 1 menit. Analisis data dilakukan dengan metode software SPSS versi 26, melalui tahapan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji t. Berdasarkan temuan dari penelitian ini diperoleh yaitu $t_{hitung} 7,532 > t_{tabel} 2,093$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu hasil Uji-t dalam penelitian ini Signifikansi. Dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan variasi sangat efektif dalam meningkatkan hasil passing bawah pemain bola voli SMA Negeri 8 Palembang.

Kata kunci : Passing bawah, Latihan variasi, Bola voli

ABSTRACT

The mastery of the underhand passing technique is still low because the lack of variation in training causes the mastery of the forearm pass technique to not increase. The purpose of this study was to determine the results of variations in forearm pass exercises to improve the passing results of volleyball players at SMA Negeri 8 Palembang. The method used in this study was a pre-experimental, with a one-group pre-post test design approach. The population in this study amounted to 20 male volleyball players aged 14–16 years old at SMA Negeri 8 Palembang. By using a purposive sampling technique. The instruments or tools used in this study were tests and measurements, namely the forearm pass ability test. The method of collecting student data was seen when students performed forearm pass with a wall for 1 minute. Data analysis was carried out using the SPSS version 26 software method, through the stages of data normality test, homogeneity test and t-test. Based on the findings of this study, it was obtained that $t_{count} 7.532 > t_{table} 2.093$, with a significance value of $0.000 < 0.05$. Therefore, the results of the t-test in this study were significant. It can be concluded that using a variety of exercises is very effective in improving the forearm pass results of volleyball players at SMA Negeri 8 Palembang.

Keyword : Forearm pass, Variantion training, volleyball

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang”** dapat disusun sesuai harapan. Tugas akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan Kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sundari Ariana, M.Pd, M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku dekan fakultas sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Muslimin, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd. dan Dr. Selvi Melianty, M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
6. Kepada SMA Negeri 8 Palembang yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Para guru dan staf SMA Negeri 8 Palembang yang telah memberi bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman kelas Angkatan 2021 Pendidikan Olahraga, terima kasih telah memberi motivasi, dorongan dan juga berbagi ilmu dalam pembuatan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan tugas akhir skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Palembang,



Muhammad Firstiawan Akbar
NIM. 211330019

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatas Masalah.....	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Bola Voli	7
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli	11
2.1.3 Metode Latihan	19
2.1.4 Metode Latihan Variasi	23
2.2 Penelitian Terdahulu	29
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB III.....	35
METODOLOGI PENELITIAN.....	35

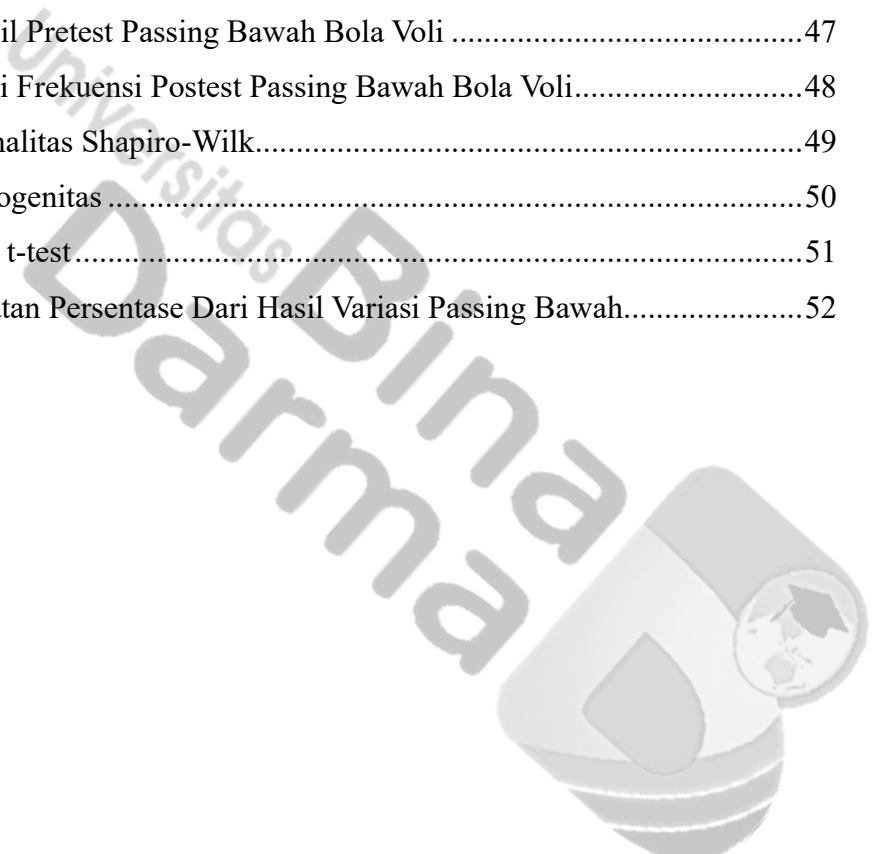
3.1. Metode Penelitian	35
3.2. Populasi dan Sampel	36
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.4. Instrumen Penelitian	37
3.5. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Deskripsi Penelitian	42
4.2. Deskripsi Data Penelitian	43
4.2.1. Penyajian Data Pretest	43
4.2.2. Penyajian Data Post-test	44
4.2.3. Uji Persyaratan Analisis	47
BAB V	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1. SIMPULAN	55
5.2. SARAN	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Bola Voli.....	8
Gambar 2 Posisi Tangan Passing Bawah.....	11
Gambar 3 Posisi Pasing Bawah	12
Gambar 4 Posisi jari passing atas.....	13
Gambar 5 Passing Atas	14
Gambar 6 Servis Bawah	15
Gambar 7 Servis Atas	16
Gambar 8 Smash.....	17
Gambar 9 Blocking.....	18
Gambar 10 Passing ke Dinding.....	25
Gambar 11 Operan Bola Tidak Bergerak	25
Gambar 12 Operan dari Rekan.....	26
Gambar 13 Passing bawah terus-menerus.....	26
Gambar 14 Mengoperkan Bola ke Arah Sasaran.....	27
Gambar 15 Mengoper dan Bergerak	28
Gambar 16 Latihan Akurasi Passing Bawah	28
Gambar 17 One Group Pretest Postest Design.....	35
Gambar 18 Tembok Sasaran Tes Passing Bawah	38
Gambar 19 Lokasi Penelitian.....	42
Gambar 20 Hilogram distribusi skor pretest passing bawah.....	46
Gambar 21 Hilogram distribusi skor postest passing bawah.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Hasil Pretest dan Postest Passing Bawah	43
Tabel 2 Data Hasil Pretest Passing Bawah Bola Voli	44
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pretest Passing Bawah Bola Voli	45
Tabel 4 Data Hasil Pretest Passing Bawah Bola Voli	47
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Postest Passing Bawah Bola Voli.....	48
Tabel 6 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	49
Tabel 7 Uji Homogenitas	50
Tabel 8 Uji Pired t-test.....	51
Tabel 9 Peningkatan Persentase Dari Hasil Variasi Passing Bawah.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonanan Judul.....	61
Lampiran 2 ACC Seminar Proposal.....	62
Lampiran 3 Program Latihan	63
Lampiran 4 Lembar Konsultasi.....	71
Lampiran 5 Lembar Perbaikan Proposal Skripsi.....	79
Lampiran 6 SK Lulus Ujian Seminar Proposal	80
Lampiran 7 SK Pembimbing	81
Lampiran 8 Surat Kesbangpol.....	82
Lampiran 9 Surat Dinas Pendidikan.....	83
Lampiran 10 Surat Balasan Sekolah	84
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Seminar Hasil.....	85
Lampiran 12 Turnitin Skripsi.....	87
Lampiran 13 Perbaikan Seminar Hasil.....	88
Lampiran 14 Surat Kelayakan Cetak Skripsi	89
Lampiran 15 Dokumentasi.....	90
Lampiran 16 Uji Normalitas	97
Lampiran 17 Uji Homogentitas.....	102
Lampiran 18 Uji T	103