



**PENGARUH LATIHAN PASING BAWAH BERPASANGAN  
DAN PASING BAWAH TEMBOK SASARAN TERHADAP  
HASIL PASING BAWAH SISWA EKTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI MA NAHDLOTUSSIBYAN  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**KHABIBUN NAJAR  
148010076**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dan Menggunakan Tembok Sasaran Terhadap Hasil *Passing* Bawah Siswa Ektrakurikuler Bola Voli di MA Nahdlotussibyan Tahun 2018.**"

Yang disusun oleh :

Nama : Khabibun Najar

NIM : 148010076

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Penguji Skripsi.

Semarang, 12 September 2018

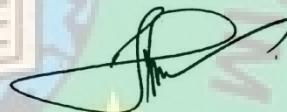
Pembimbing I



Lusiana, M.Pd.

NPP. 10.11.1.0197

Pembimbing II



Yudhi Purnama, M.Pd.

NPP. 10.16.1.0364

## PENGESAHAN KELULUSAN

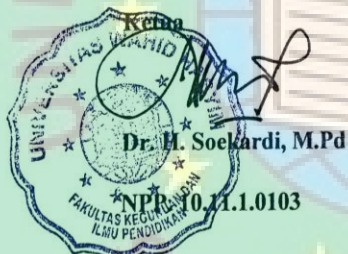
Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan dan Pasing Bawah Tembok Sasaran Terhadap Hasil Pasing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di MA Nahdlotussibyan Tahun 2018”**, yang disusun oleh:

Nama : Khabibun Najar

NIM : 148010076

Telah dipertahankan ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 28 November 2018.

Dewan Penguji Skripsi



Penguji I

Muhlisin, M.Pd

NPP. 10.11.1.0191

Penguji II

Lusiana, M.Pd

NPP.10.11.1.0197

Penguji III

Yudhi Purnama, M.Pd

NPP. 10.16.1.0364

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 12 September 2018



g Membuat Pernyataan

Khabibun Najar

NIM 148010076

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan (QS. An-Nasyroh : 5).

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan :

- 1) Kedua orang tua (bapak Ruslan dan ibu Sofiatun) yang telah menjaga, merawat dan mendidik tanpa pamrih dan selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
- 2) Adik-adikku ( Rossa dan Sofa) yang selalu menjadi penghibur dan pemberi semangat kepada penulis.
- 3) Bapak dan ibu dosen beserta karyawan FKIP PJKR yang telah membantu lancarnya skripsi penulis.
- 4) Teman-teman PJKR 2014, terima kasih atas ke kompakannya selama ini.
- 5) Yesi Pravita Ningrum terima kasih atas semuanya yang selalu menemani, memotivasi dan menyemangati penulis.

## ABSTRAK

**Khabibun Najar**, 2018, Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan dan Pasing Bawah Tembok Sasaran Terhadap Hasil Pasing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di MA Nahdlotussibyan Tahun 2018. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Lusiana, M.Pd, II Yudhi Purnama, M.Pd.

**Kata Kunci : Bola Voli, Pasing Bawah Berpasangan, Pasing Bawah Tembok Sasaran, Hasil Pasing Bawah.**

Kemampuan pasing bawah siswa MA Nahdlotussibyan masih tergolong rendah, sehingga prestasi sulit untuk di raih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pasing bawah berpasangan dengan latihan pasing bawah tembok sasaran terhadap hasil pasing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di MA Nahdlotussibyan tahun 2018.

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli MA Nahdlotussibyan tahun 2018 yang berjumlah 24 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan sistem A-B-B-A dengan rancangan *Pretest-Posttest Design*.

Hasil tes awal kelompok eksperimen 1 yaitu latihan pasing bawah berpasangan sebesar 34,33 serta tes akhir sebesar 45,00 dengan pengaruh latihan 15,45% dan hasil uji t kelompok eksperimen 1 yang memperoleh  $t_{hitung} = 8,69 \geq t_{tabel} = 2,20$  sehingga hipotesis diterima. Sedangkan hasil tes awal kelompok eksperimen 2 yaitu latihan pasing bawah tembok sasaran 34,42 serta tes akhir sebesar 39,75 dengan pengaruh latihan 13,68% dan hasil uji t kelompok eksperimen 2 yang memperoleh  $t_{hitung} = 5,67 \geq t_{tabel} = 2,20$  sehingga hipotesis diterima. Hasil uji perbedaan dengan perbandingan mean akhir kelompok eksperimen 1 sebesar 45,00 dengan pengaruh latihan 15,45% dan kelompok eksperimen 2 sebesar 39,75 dengan pengaruh latihan 13,68% mempunyai selisih mean 5,25 serta selisih pengaruh 1,77%, dan hasil uji t dihasilkan  $t_{hitung} = 3,06 \geq t_{tabel} = 2,20$ . Berdasarkan hasil di atas bahwa hipotesis diterima karena hasil pasing bawah pada kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan pasing bawah berpasangan lebih baik dari hasil pasing bawah kelompok eksperimen 2 yang mendapatkan latihan pasing bawah tembok sasaran dalam meningkatkan kemampuan pasing bawah dalam permainan bola voli.

Simpulan penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan terhadap hasil pasing bawah, 2) Ada pengaruh latihan pasing bawah tembok sasaran terhadap hasil pasing bawah, 3) Latihan pasing bawah berpasangan lebih berpengaruh dari pada latihan pasing bawah tembok sasaran. Pelatih bola voli hendaknya lebih memahami dan memberikan latihan yang bervariasi agar siswa benar-benar menguasai teknik dasar bola voli yang baik dan benar.

## ABSTRACT

**Khabibun Najar**, 2018, the effect of underhand *Passing* in pairs and using the target wall against the underhand *passing* results of Volleyball Extracurricular Students at MA Nahdlotussibyan in 2018. Thesis, Physical and Recreation Physical Education, Teacher Training and Education Faculty, Wahid Hasyim University Semarang. Advisor I Lusiana, M.Pd, advivor II Yudhi Purnama, M.Pd.

**Keywords:** Volleyball, Underhand *Passing* Pairing, Underhand *Passing* Using Target Walls, Underhand *Passing*.

The ability underhand *passing* of MA Nahdlotussibyan students is still low, so achievements are difficult to achieve. The purpose of this study was to determine the effect of underhand *Passing* in pairs and using the target wall against the underhand *passing* results of Volleyball Extracurricular Students at MA Nahdlotussibyan in 2018

The type of research used by researchers is the experimental method. The population and samples in this study were students of the 2018 volleyball extracurricular MA Nahdlotussibyan, totaling 24 students. The sampling technique uses the A-B-B-A system with a pretest-posttest design.

The results of the initial test of the experimental group 1 were paired bottom *passing* exercises of 34.33 and the final test of 45.00 with the effect of exercise 15.45% and the results of the experimental group t test 1 which obtained  $t_{count} = 8.69$   $t_{table} = 2.20$  so that the hypothesis was accepted. While the results of the initial experiment group 2 were training below the target wall 34.42 and the final test was 39.75 with the effect of exercise 13.68% and the results of the experimental group t test 2 which obtained  $t_{count} = 5.67$   $t_{table} = 2.20$  so the hypothesis is accepted. The difference test results with the comparison of the final mean of the experimental group 1 amounted to 45.00 with the effect of exercise 15.45% and the experimental group 2 at 39.75 with the effect of exercise 13.68% having a mean difference of 5.25 and the difference in influence 1.77%, and the results of the t test produced  $t_{hitung} = 3.06$   $t_{table} = 2.20$ . Based on the above results, the hypothesis was accepted because the lower passive results in the experimental group 1 given paired bottom *passing* exercises were better than the results of the bottom pairing of experimental group 2 who received training below the target wall in increasing the lower passability in volleyball games.

The conclusions of this study are 1) There is the effect of paired bottom *passing* exercises on the results of underhand *passing*, 2) There is the effect of using the target wall against the underhand *passing*, 3) Paired bottom *passing* exercise are more influential than the training below the target wall. Volleyball coaches should better understand and provide varied training so that students really master the basic techniques of volleyball that are good and right.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan dan Pasing Bawah Tembok Sasaran Terhadap Hasil Pasing Bawah Siswa Ektrakurikuler Bola Voli di MA Nahdlotussibyan Tahun 2018.”** diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, namun demikian dengan segenap kemampuan yang ada pada penulis memberanikan diri untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak yang terkait. Segala bentuk bantuan yang penulis terima baik dari studi maupun dari persiapan penulisan skripsi, maka dari itu dalam kesempatan ini dengan rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

- 1) Prof. Dr. H. Mahmuhtarom HR, SH, MH Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi FKIP PJKR Unwahas.
- 2) Dr. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di FKIP PJKR Unwahas.



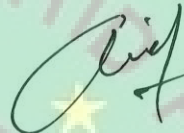
- 3) Liska Sukiyandari M.Pd. selaku wakil Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR Unwahas
- 4) Lusiana, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
- 5) Yudhi Purnama, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
- 6) Seluruh Dosen FKIP PJKR yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
- 7) Kepala Sekolah dan Guru penjasorkes MA Nahdlotussibyan yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
- 8) Para siswa MA Nahdlotussibyan yang telah bersedia jadi responden penelitian.
- 9) Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa dan memberikan semangat untuk penulis.
- 10) Teman-Teman PJKR 2014 yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
- 11) Kepada sahabat-sahabatku kakak Anjas, Niafa, Nurul, Indana, Dewi, Zuli, Yesi, Watik, Syifa, Gilman, Faizal, Wahyu, Alya, yang selalu mendukung, menemani, memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai.
- 12) Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini

masih terdapat banyak kekurangan, akan tetapi penulis berharap semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

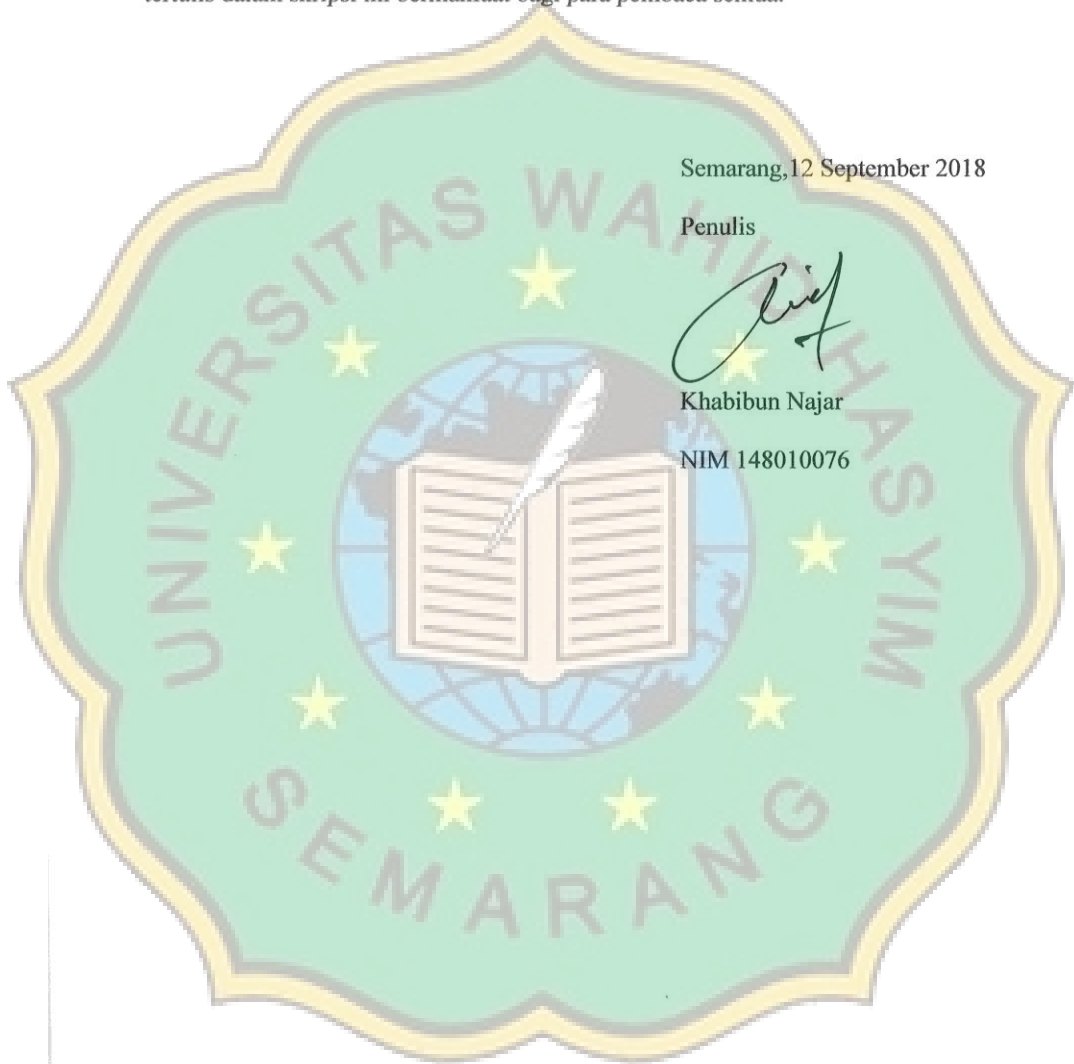
Semarang, 12 September 2018

Penulis



Khabibun Najar

NIM 148010076



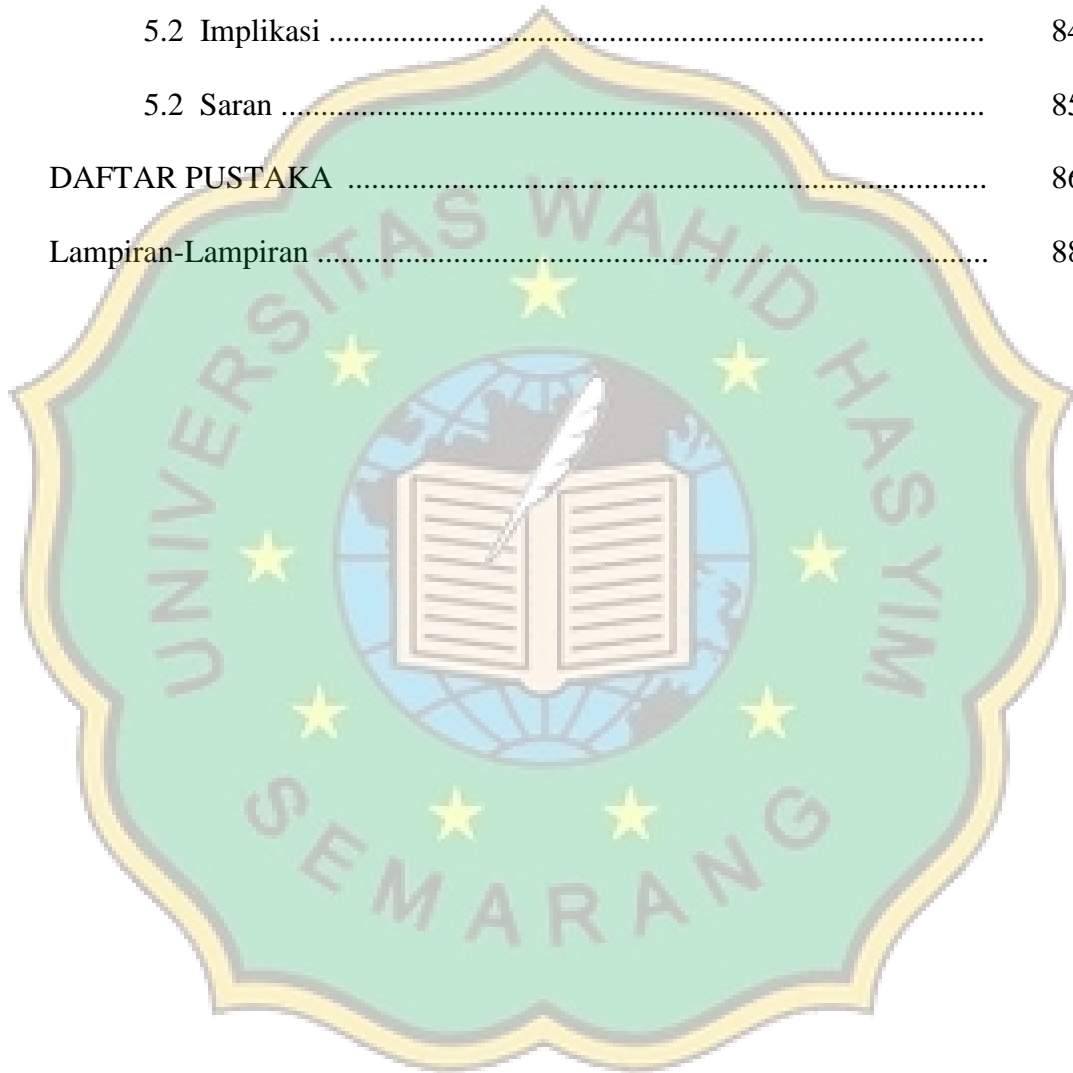
## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Bola Voli .....	10

2.1.1 Sejarah Bola Voli .....	10
2.1.2 Peraturan Permainan Bola Voli .....	12
2.1.3 Sarana dan Prasarana Bola Voli .....	17
2.1.4 Macam-Macam Teknik Dasar Bola Voli .....	22
2.1.5 Servis.....	24
2.1.6 Pasing .....	27
2.1.7 <i>Smash</i> .....	30
2.1.8 Bendungan.....	32
2.1.9 Pasing Bawah .....	34
2.1.9.1 Teknik Dasar Pasing Bawah .....	34
2.1.9.2 Pasing Bawah Normal .....	37
2.1.9.3 Variasi Pasing Bawah .....	38
2.1.9.4 Kesalahan Umum Dalam Melakukan Pasing.....	40
2.2 Bentuk Latihan.....	41
2.2.1 Pengertian Latihan .....	41
2.2.2 Prinsip Dasar Latihan.....	42
2.2.3 Latihan Pasing Bawah Berpasangan .....	45
2.2.4 Latihan Pasing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran..	46
2.3 Kegiatan ekstrakurikuler MA Nahdlotussibyan .....	48
2.3.1 Hakikat Ekstrakurikuler .....	48
2.3.2 Tujuan Ekstrakurikuler .....	48
2.3.3 Ekstrakurikuler di MA Nahdlotussibyan .....	50
2.4 Karakteristik Siswa MA Nahdlotussibyan .....	52

2.5 Penelitian yang Relavan .....	53
2.6 Kerangka Berfikir .....	56
2.7 Hipotesis Penelitian .....	58
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	59
3.2 Populasi, Sampel, Desain Penelitian.....	60
3.2.1 Populasi .....	60
3.2.2 Sampel.....	61
3.2.3 Desain Penelitian .....	61
3.3 Variabel Penelitian .....	63
3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	63
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	65
3.6 Prosedur Penelitian .....	65
3.7 Instrumen Penelitian .....	67
3.8 Teknik Analisis Data.....	69
3.9 Uji Hipotesis.....	71
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	72
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	73
4.1.2 Pengolahan Data .....	74
4.1.3 Analisis Hasil Pengolahan Data .....	78
4.2 Uji Prasarat .....	80
4.2.1 Uji Normalitas .....	80

4.2.2 Uji Homogenitas .....	81
4.3 Pembahasan .....	81
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	84
5.2 Implikasi .....	84
5.2 Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
Lampiran-Lampiran .....	88



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Hasil Data Prestasi Bola Voli .....	3
Tabel 2.5 Kajian Penelitian yang Relevan .....	53
Tabel 2.6 Kerangka Berpikir .....	56
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Kemampuan Pasing Bawah .....	73
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir Kemampuan Pasing Bawah .....	74
Tabel 4.3 Uji Pengaruh Latihan Kelompok Eksperimen 1 .....	75
Tabel 4.4 Uji Pengaruh Latihan Kelompok Eksperimen 2 .....	76
Tabel 4.5 Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 ....	77
Tabel 4.6 Uji Normalitas .....	80
Tabel 4.7 Uji Homogenitas .....	81

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Lapangan dan Net Bola Voli.....	15
Gambar 2.2 Ukuran Lapangan Bola Voli .....	18
Gambar 2.3 Garis Serang Bola Voli .....	19
Gambar 2.4 Bola Voli .....	20
Gambar 2.5 Daerah Servis Bola Voli .....	21
Gambar 2.6 Antena Rod .....	22
Gambar 2.7 Gambar Servis Bawah .....	25
Gambar 2.8 Gambar Servis Atas .....	26
Gambar 2.9 Gambar Pasing Bawah .....	28
Gambar 2.10 Gambar Pasing Atas .....	29
Gambar 2.11 Gambar <i>Smash</i> .....	32
Gambar 2.12 Gambar <i>Block</i> .....	34
Gambar 2.13 Pegangan <i>The Dig</i> pada Pasing Bawah.....	35
Gambar 2.14 Pegangan Mengemis pada Pasing Bawah .....	36
Gambar 2.15 Pegangan <i>Curled Finger Method</i> pada Pasing Bawah .....	36
Gambar 2.16 Posisi Tangan dan Gerakan Teknik Pasing Bawah .....	37
Gambar 2.17 Pasing Bawah ke Depan pada Bola Rendah.....	38
Gambar 2.18 Pasing Bawah bergeser ke depan $43^0$ .....	39
Gambar 2.19 Pasing bawah bergerak mundur.....	40
Gambar 2.20 Latihan pasing bawah berpasangan .....	45
Gambar 2.21 Latihan pasing bawah tembok sasaran .....	47



Gambar 3.1 Desain Penelitian ..... 62

Gambar 3.2 Instrumen Penelitian ..... 69



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	88
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	89
Lampiran 3 Hasil Data Prestasi Kejuaraan .....	90
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian .....	91
Lampiran 5 Daftar Nama Sampel .....	92
Lampiran 6 Hasil <i>Pre Test</i> .....	94
Lampiran 7 Daftar Rangking Hasil <i>Pre Test</i> .....	96
Lampiran 8 Daftar Hasil <i>Pre Test</i> Di Match Kan .....	98
Lampiran 9 Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eks 1 dan Eks 2...	100
Lampiran 10 Daftar Hasil Post Test Kelompok Eksperimen 1 .....	102
Lampiran 11 Daftar Hasil Post Test Kelompok Eksperimen 2 .....	103
Lampiran 12 Perbandingan Hasil <i>Post Test</i> K 1 dan K 2 .....	104
Lampiran 13 Uji Pengaruh Eksperimen 1 .....	106
Lampiran 14 Uji Pengaruh Eksperimen 2 .....	109
Lampiran 15 Uji Perbedaan Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 .....	112
Lampiran 16 Program Latihan .....	114
Lampiran 17 Tabel Uji t-test .....	118
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian .....	119