



**PENGARUH LATIHAN PASING ATAS BERPASANGAN
TETAP DAN ROTASI TERHADAP KETEPATAN
PASING ATAS BOLA VOLI PUTRI
EKSTRAKURIKULER SMP
NEGERI 1 MRANGGEN
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Wakhidul Mukhib

138010300

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: **"Pengaruh Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap Dan Rotasi Terhadap Ketepatan Pasing Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen Tahun 2018"** yang disusun oleh:

Nama : Wakhidul Mukhib

NIM : 138010300

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

Semarang, 12 September 2018.

Dosen Pembimbing I



Lusiana, M. Pd
NIP. 10. 11. 1. 0197

Dosen Pembimbing II



Galuh Henditvo Wicaksono, M. Pd
NIP. 10. 14. 1. 0299

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap Dan Rotasi Terhadap Ketepatan Pasing Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen Tahun 2018”. Yang disusun oleh:

Nama : Wakhidul Mukhib

NIM : 138010300

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahaid Hasyim pada tanggal 3 Oktober 2018.

Dewan Penguji Skripsi



Penguji I

Muhlisin, M.Pd
NIP. 10.11.1.0191

Penguji II

Lusiana, M.Pd
NIP. 10.11.1.0197

Penguji III

Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd
NIP. 10.14.1.0299

PENGESAHAN 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 diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan 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, 3 Oktober 2018

Yang membuat pernyataan



(Wakhidul Mukhib)

NIM. 138010300

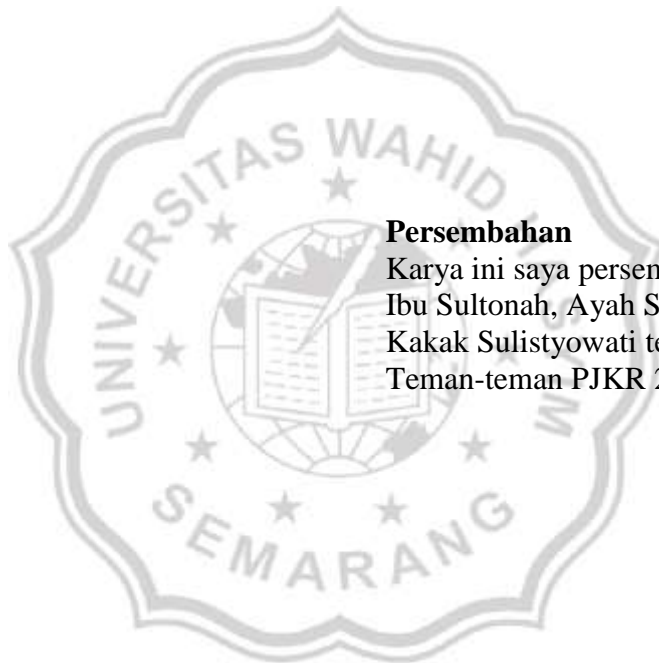
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Dream, Believe, Achieve (Mimpi, Percaya, Dapatkan).

Sebuah perjalanan yang panjang dimulai dari langkah yang kecil (penulis).

Bermimpilah seakan kau akan hidup selamanya. Hiduplah seakan kau akan mati hari ini (James Dean).



Persembahan

Karya ini saya persembahkan untuk:
Ibu Sultonah, Ayah Sunamto dan
Kakak Sulistyowati tercinta
Teman-teman PJKR 2013

ABSTRAK

Wakhidul Mukhib, 2018, Pengaruh Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap Dan Rotasi Terhadap Ketepatan Pasing Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen Tahun 2018. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Program Sarjana, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I: Lusiana, M. Pd., Pembimbing II: Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd.

Kata kunci : latihan, pasing atas, bola voli

Latar belakang dalam penelitian ini adalah pembelajaran di SMP N 1 Mranggen masih banyak peserta putri yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar pasing atas, sehingga menghasilkan hasil akhir yang kurang maksimal. Maka diperlukan latihan pasing atas berpasangan tetap dan rotasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pasing atas berpasangan tetap terhadap ketepatan pasing atas bola voli, untuk mengetahui pasing atas berpasangan rotasi terhadap ketepatan pasing atas bola voli dan untuk mengetahui perbedaan antara pengaruh latihan pasing atas berpasangan tetap dan rotasi terhadap ketepatan pasing atas bola voli putri ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen Tahun 2018.

Penelitian ini merupakan eksperimen desain *Pretest-Posttest Design* menggunakan *Matched Subject*. Subjek penelitian peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Mranggen, berjumlah 20 subjek. Pengelompokan kelompok eksperimen menggunakan rumus AB-BA. Teknik pengumpulan data dengan *pre-test, treatment, post-test*. Analisis data yang digunakan uji-t *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan pasing atas berpasangan tetap berpengaruh terhadap ketepatan pasing atas bola voli dengan nilai $p < 0,000 < \alpha < 0,05$, ada pengaruh latihan pasing atas berpasangan rotasi terhadap ketepatan pasing atas bola voli dengan nilai $p < 0,000 < \alpha < 0,05$. Hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata *pre-test* kelompok A 15,30 dan *post-test* 21,50 mengalami peningkatan 6,20 atau 40,52%, nilai rata-rata *pre-test* kelompok B 15,00 dan *post-test* 22,00 mengalami peningkatan 7,00 atau 46,66%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh latihan pasing atas berpasangan tetap dan rotasi terhadap ketepatan pasing atas bola voli dan latihan pasing atas berpasangan rotasi lebih baik dibandingkan dengan latihan pasing atas tetap dalam melatih ketepatan pasing atas bola voli putri ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen 2018. Berdasarkan hasil tersebut peneliti mengajukan saran bagi pelatih ekstrakurikuler untuk dapat memberikan latihan yang efektif. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya tidak fokus pada satu sekolah, tapi bisa menambah sekolah untuk melihat perbedaannya lebih jelas.

ABSTRACT

Wakhidul Mukhib, 2018, The Effect of Overhead Pass Pairing Exercises Stay and Rotation to Overhead Pass Accuracy Volleyball on Woman Extracurricular SMP Negeri 1 Mranggen 2018 Year. Undergraduate Thesis, Study Program of Health Physical Education and Recreation, the Undergraduate Program, the University of Wahid Hasyim. Supervisor I: Lusiana, M. Pd., Supervisor II: Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd.

Keywords : exercise, overhead pass, volleyball

The background of this research is the learning in SMP N 1 Mranggen there are still many woman participants who experience difficulties, especially techniques and the level student of difficulty overhead, resulting in less than optimal results. So passing training required overhead pass pairs of staged fixed and rotation. The objective of this research is to determine the effect of overhead pass step stay pairing exercises to overhead pass accuracy volleyball, to determine the effect of overhead pass step rotation pairing exercises to overhead pass accuracy volleyball and to determine differences in the effect of overhead pass step stay pairing exercises and rotation to overhead pass accuracy volleyball on woman extracurricular SMP Negeri 1 Mranggen 2018 year.

This research is a experimentation Design is used Pretest-Posttest using Matched Subject. The subject of this research is woman extracurricular participants is SMP N 1 Mranggen, with 20 subjects. Group of experimental group using AB-BA formula. The data collection techniques using pre-test, treatment, post-test. The data analysis using t-test Paired Sample T-Test.

The results showed that the effect of overhead pass stay pairing exercises to overhead pass accuracy volleyball with the value of $p 0,000 < \alpha 0,05$, there is the effect of overhead pass rotation pairing exercises to overhead pass accuracy volleyball with the value of $p 0,000 < \alpha 0,05$. The calculation results obtained the mean value of pre-test group A 15,30 and post-test 21,50 has increased 6,20 or 40,52%, the mean value pre-test group B 15,00 and post-test 22,00 has increased 7,00 or 46,66%.

Conclusions in this research that there is a differences in the effect of overhead pass step stay pairing exercises and step rotation to overhead pass accuracy volleyball and overhead pass pairing exercises rotation is better than the overhead pass step stay pairing exercises in training overhead pass accuracy volleyball on man extracurricular SMP Negeri 1 Mranggen 2018 year. Based on these results the researchers proposed for extracurricular trainers to be able to provide effective training. For the next researcher to don't focus on one school, but can add schools to see the difference more clearly.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof Dr Mahmutarom SH MH., Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., Dekan FKIP memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di FKIP UNWAHAS dan memberikan masukan serta kritikan terhadap skripsi penulis.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Muhlisin, M.Pd., Dosen Penguji I yang telah memberikan saran, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Lusiana, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

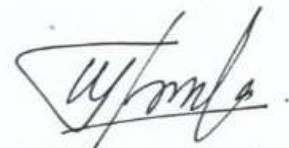
6. Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMP N 1 Mranggen Ibu Noer Indah yang telah memberikan bekal dan ilmu kepada penulis, sekaligus menjadi panutan penulis dalam mengajar.
9. Guru Penjasorkes dan Guru Pembina ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Mranggen yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
10. Para siswa atau peserta ekstrakurikuler putra bola voli SMP N 1 Mranggen yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
11. Bapak Sunamto dan Ibu Sultonah yang senantiasa mendampingi, mendoakan dan memberikan kasih sayang yang tiada putusnya kepada penulis. Kakak ku Sulistyowati sekaligus sebagai panutan. Terima kasih atas segalanya keluarga kecilku.
12. Nurul Hidayah yang senantiasa menemani penulis selama pembuatan skripsi ini.
13. Dwi Suryo Utomo dan Chotibul Umum yang senantiasa membantu peneliti dalam melakukan penelitian dan berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi.

14. Teman-teman PJKR tahun 2013 khususnya kelas A yang senantiasa berjuang bersama-sama dan terima kasih atas semua cerita dan tawa kalian.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memeberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 3 Oktober 2018

Yang membuat pernyataan



(Wakhidul Mukhib)

NIM. 138010300

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Masalah.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7

1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II. LANDASAN TEORI	9
2.1 Deskriptif Teoritik	9
2.1.1 Bola Voli	9
2.1.2 Ketetapan Teknik Dasar Pasing Atas.....	17
2.1.3 Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap dan Rotasi.....	20
2.1.4 Ekstrakurikuler.....	30
2.1.5 Karakteristik Siswa SMP	32
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	35
2.3 Kerangka Berfikir	38
2.4 Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Pendekatan Penelitian.....	41
3.1.1 Jenis Penelitian.....	41
3.1.2 Desain Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.2.1 Populasi.....	43
3.2.2 Sampel.....	44
3.3 Variabel Penelitian.....	44
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	45
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	45
3.4.2 Alat Pengumpulan Data	46
3.5 Teknik Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Persiapan Penelitian	51
1.1.1 Orientasi KancanPenelitian	51
1.1.2 Penentuan Subjek	52
1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.2.1 Proses Perijinan.....	52
4.2.2 Pengambilan Data	53
4.3 Hasil Penelitian	54
4.3.1 Analisis Deskriptif	54
4.3.2 Analisis Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	59
4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	63
4.4.1 Hasil Uji Asumsi.....	63
4.4.2 Hasil Uji Hipotesis.....	64
4.5 Pembahasan	67
4.5.1 Pengaruh Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap terhadap Ketepatan Pasing Atas	67
4.5.2 Pengaruh Latihan Pasing Atas Berpasangan Rotasi terhadap Ketepatan Pasing Atas	68
4.5.3 Pengaruh Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap dan Rotasi terhadap Ketepatan Pasing Atas	68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	72
5.1 Simpulan	72
5.2 Keterbatasan Hasil Penelitian	73
5.3 Implikasi Hasil Penelitian	73
5.4 Saran	74

DAFTAR PUSTAKA 75

LAMPIRAN..... 78



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Lima Batas Normal.....	54
4.2 Deskripsi Data Penelitian <i>Pre-Test</i>	55
4.3 Hasil Pengukuran Pasing Atas Peserta Ekstrakurikuler Putri Bola Voli SMP N 1 Mranggen	56
4.4 Gambaran Ketepatan Pasing Atas Berpasangan saat <i>Pre-test</i>	56
4.5 Deskripsi Data Penelitian <i>Post-Test</i>	58
4.6 Gambaran Ketepatan Pasing Atas Berpasangan saat <i>Post-test</i>	59
4.7 Data <i>Pre-Test</i> Pasing Atas Yang Telah di Pasangkan	60
4.8 Skor <i>Pre-test Post-test</i> Ketepatan Pasing Atas Berpasangan Kelompok Eksperimen A.....	61
4.9 Skor <i>Pre-test Post-test</i> Ketepatan Pasing Atas Berpasangan Kelompok Eksperimen B	61
4.10 Hasil <i>Pre-Test</i> Pasing Atas Berpasangan Peserta Ekstrakurikuler Putri SMP N 1 Mranggen	62
4.11 Hasil <i>Post-Test</i> Pasing Atas Berpasangan Peserta Ekstrakurikuler Putri SMP N 1 Mranggen	62
4.12 Hasil Uji Normalitas	63
4.13 Uji Homogenitas	64
4.14 Uji-t Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan Pasing Atas Berpasangan Kelompok Eksperimen A.....	65
4.15 Uji-t Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan Pasing Atas Berpasangan Kelompok Eksperimen B	66
4.16 Hasil Peningkatan Latihan Pasing Atas Berpasangan Tetap dan Rotasi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Voli	10
2.2 Servis Atas Bola Voli.....	13
2.3 Servis Bawah Bola Voli	13
2.4 Pasing Atas Bola Voli	14
2.5 Pasing Bawah Bola Voli	14
2.6 <i>Blocking</i> Bola Voli.....	15
2.7 <i>Smash</i> Bola Voli.....	16
2.8 Urutan Gerakan <i>Passing</i> Atas	18
2.9 Pasing Atas Bola Rendah.....	19
2.10 Pasing Atas Bola Mundur	19
2.11 Pasing Atas Berpasangan Tetap.....	28
2.12 Pasing Atas Berpasangan Rotasi.....	29
2.13 Diagram Kerangka Berpikir.....	39
3.1 Rancangan <i>Pretest-Posttest Design</i> menggunakan <i>Matching Subject</i> ..	43
3.2 Tes <i>Passing</i> Atas	48
4.1 Diagram Gambaran Data <i>Pre-test</i> Pasing Atas.....	57
4.2 Diagram Gambaran Data <i>Post-test</i> Ketepatan Pasing Atas	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.....	79
2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	80
3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Sekolah (SMP N 1 Mranggen).....	81
4. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	82
5. Jadwal Penelitian atau Program Latihan.....	83
6. Tahapan Tes Ketepatan Pasing Atas Berpasangan	89
7. Daftar Kehadiran.....	92
8. Data Menurut Peringkat.....	94
9. Data <i>Pre-Test</i> Pasing Atas yang Dipasangkan.....	95
10. Data Kelompok <i>Pretest</i> Eksperimen Pasing Atas Berpasangan Tetap	96
11. Data Kelompok <i>Pretest</i> Eksperimen Pasing Atas Berpasangan Rotasi	97
12. Data Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Pasing Atas Berpasangan Tetap.....	98
13. Data Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Pasing Atas Berpasangan Rotasi.....	99
14. Uji Deskriptif Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	100
15. Uji Normalitas <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen A dan B	101
16. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen A dan Kelompok Eksperimen B	102
17. Uji Hipotesis	103

18. Dokumentasi Penelitian 106



