



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH *PROGRESIF*
DAN *PASSING* BAWAH *REPETITIF* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-17 TAHUN
KLUB BOLAVOLI JOKI MIKASA
KARANGANYAR TAHUN 2023**

SKRIPSI

OLEH:

AMIR IKHSANUDIN

D0219113

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah *Progresif* Dan *Passing* Bawah *Repetitif* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Amir Ikhsanudin

NIM : D0219113

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



Eriek Satya Haprabu , S.Pd, M.Or
NIDN. 0612038301

Pembimbing 2



Risa Agus Teguh W , S.Pd, M.Or
NIDN. 0606078702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing Bawah Progresif* Dan *Passing Bawah Repetitif* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing Bawah* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Amir Ikhsanudin

NIM : D0219113

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 12 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Anggota I : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Anggota II : Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

MOTTO

"Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap"

(QS. Al-Insyirah : 8)

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baiknya pelindung"

(QS. Al Imran : 73)

"Dan barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya"

(QS. At Thalaq : 4)

"Hidup yang tidak teruji adalah hidup yang tidak layak untuk dihidupi. Tanda manusia masih hidup adalah ketika ia mengalami ujian,

Kegagalan dan penderitaan"

-Socrates-

PERSEMBAHAN

Ya allah Ya Rabb, Alhamdulillah tak henti-hentinya kuucapkan rasa terima kasihku atas petunjuk mu disetiap hidupku yang mengiringi setiap usaha dan doaku dalam usaha menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Adapun rasa terimakasih penulis ucapkan kepada

1. Aku persembahkan setitik keberhasilanku kepada orang tuaku (Bapak Sarno dan ibu Mariyam) sebagai bentuk baktiku kepadamu karena engkau yang selalu memberikan ku semangat, doa serta bimbingan moril, dan material walaupun keringat mengucur deras di bahu tapi tak kau hiraukan itu.
2. Terimakasih teruntuk Bapak Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or dan Bapak Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or yang selalu sabar, raut wajah yang selalu menonjolkan lekukan senyuman diwajahnya dalam memberikan ilmu dan pengalaman dalam membimbing penulis dalam menyusun skripsi sehingga tugas akhir ini bisa terselesaikan dengan baik.
3. Sahabat seperjuangan Adi yoga pangestu susah senang Bersama, teman teman PKO C 2019
4. Teman-teman seperjuangan S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019 yang selalu mengerjakan dan berjuang dari titik 0 sehingga mencapai titik keberhasilan ini.
5. Kampusku tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
6. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta Juli, 2023

Amir ikhsanudin

ABSTRAK

Amir Ikhsanudin. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH *PROGRESIF* DAN *PASSING* BAWAH *REPETITIF* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-17 TAHUN CLUB BOLAVOLI JOKI MIKASA KARANGANYAR TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah *progresif* dan *passing* bawah *repetitif* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah dalam permainan Bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode *passing* bawah *progresif* dan *passing* bawah *repetitif* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah dalam permainan Bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Atlet Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu latihan *passing* bawah dengan metode *progresif* dan metode *repetitif* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *passing* bawah sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *passing* bawah menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Departemen Pendidikan Nasional (1999: 8). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *progresif* dan metode *repetitif* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.714$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *passing* bawah *repetitif* lebih baik pengaruhnya daripada metode *passing* bawah *progresif* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan Bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Joki Mikasa Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan Bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *passing* bawah *progresif*) adalah 6.75% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *passing* bawah *repetitif*) adalah 12.07%.

Kata Kunci : Latihan *Progresif*, *Repetitif*, *Passing* Bawah, Bolavoli

ABSTRACT

Amir Ikhsanuddin. DIFFERENCES IN THE EFFECT OF PROGRESSIVE UNDER PASSING AND REPETITIVE UNDER PASSING PRACTICES ON THE IMPROVEMENT OF UNDER PASSING SKILLS IN BOLAVOLLEY GAMES IN MALE ATHLETES AGED 14-17 YEARS OLD BOLAVOLLEY CLUB JOKI MIKASA KARANGANYAR IN 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education University, Tunas Pembangunan University, February 2023.

The aim of this study was to determine the differences in the effect of progressive underpass and repetitive underpass training on improving underpassing skills in volleyball games for male athletes aged 14-17 years, Jockey Mikasa Karanganyar Volleyball Club in 2023, and if there is a difference then to find out which is better between progressive under passing and repetitive under passing methods for improving under passing skills in volleyball games for male athletes aged 14-17 years at Jockey Mikasa Karanganyar Volleyball Club in 2023.

*The research sample was Jockey Mikasa Karanganyar Volleyball Club Athlete with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variable of this research is the bottom passing exercise with the progressive method and the repetitive method as the independent variable and the result of the bottom passing skill as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine lower passing skills uses the test implementation instructions from the Ministry of National Education (1999: 8). The research data analysis method uses the *t*-test formula which is calculated using the short formula.*

From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of the progressive method and the repetitive method on improving lower passing skills in volleyball games for male athletes aged 14-17 years, Jockey Mikasa Karanganyar Volleyball Club in 2023. This is evidenced from the results the calculation of the final test for each group, namely $t_{count} = 3,714$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The practice of repetitive underpassing method has a better effect than the progressive underpassing method on improving underpassing skills in volleyball games for male athletes aged 14-17 years, Jockey Mikasa Karanganyar Volleyball Club in 2023. Based on the percentage of improvement in underpassing skills in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received progressive underpass method) was 6.75% < group 2 (the group that received repetitive underpass) was 12.07%.

Keyword : Progresif exercise, Repetitif, Down Passing, Volleyball

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Permainan Bolavoli	8
2. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bolavoli	15
3. Hakikat Latihan	20
4. Pendekatan Latihan	28
5. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Bawah <i>Progresif</i>	29
6. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Bawah <i>Repetitif</i>	31
B. Penelitian Yang Relevan	32

C. Kerangka Berpikir	34
D. Pengajuan Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Metode Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Reliabilitas	46
C. Pengujian Persyaratan Analisis	46
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Homogenitas.....	47
D. Hasil Analisis Data	48
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	48
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	50
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	56
A. Simpulan	56
B. Implikasi	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1.2 Ukuran Lapangan Bolavoli	10
2. Gambar 2.2 Bolavoli Standar FIVB	10
3. Gambar 3.2 <i>Crouching Underhand Pass</i>	17
4. Gambar 4.2 <i>Degree Diagonal Underhand Pass</i>	17
5. Gambar 5.2 <i>Underhand Pass Hitting Ball Away</i>	18
6. Gambar 6.2 <i>Backward Underhand Pass</i>	18
7. Gambar 7.2 <i>Degree Diagonal Backward Underhand Pass</i>	19
8. Gambar 8.2 <i>Underhand Back Pass</i>	19
9. Gambar 9.3 Pembagian Kelompok dengan Ordinal Pairing	39
10. Gambar 10.5 Sasaran Tes Ketepatan <i>Passing Bawah</i>	61
11. Gambar 11.5 Dokumentasi Penelitian	101

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Hasil Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	45
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	46
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	46
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	47
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1	48
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	49
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan 2	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Tes ketrampilan <i>Passing</i> Bawah	60
Lampiran 2. Program Latihan Metode <i>Progresif</i>	62
Lampiran 3. Program Latihan Metode <i>Repetitif</i>	67
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah	72
Lampiran 5. Pembagian Kelompok dengan Ordinal Pairing	73
Lampiran 6. Data Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah	74
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Passing</i> Bawah ...	75
Lampiran 8. Kelompok 1	76
Lampiran 9. Kelompok 2	77
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1	78
Lampiran 11. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2	79
Lampiran 12. Rekapitulasi Hasil Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2	80
Lampiran 13. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	81
Lampiran 14. Tabel Kerja untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Passing</i> Bawah	87
Lampiran 15. Uji Normalitas Data dengan Metode Liliefors	88
Lampiran 16. Uji Homogenitas	90
Lampiran 17. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat pada Tiap Kelompok	91
Lampiran 18. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Passing</i> Bawah Dalam Persen Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	94
Lampiran 19. Tabel Nilai Chi-Kuadrat	95
Lampiran 20. Deskripsi Nilai T Tabel	96
Lampiran 21. Tabel Liliefors	97
Lampiran 22. Tabel F	98
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian	101
Lampiran 24. Surat Ijin Penelitian	105

