

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMPN 12 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

**TIAR RAMADHANA ABDHILLAH
41182191220013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMPN 12 TAMBUN SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**TIAR RAMADHANA ABDHILLAH
41182191220013**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal, 24 Juni 2026
dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji I : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Penguji II : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Penguji III : Dr. Giri Prayogo, M.Pd



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK. 45101022012015

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMPN 12 TAMBUN SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

TIAR RAMADHANA ABDHILLAH

41182191220013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji I : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Penguji II : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Penguji III : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK. 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tiar Ramadhana Abdhillah

NPM : 41182191220013

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Berpasangan Menggunakan Bola Basket Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 12 Tambun Selatan”** dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap, menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juni 2026
Yang membuat pernyataan,



Tiar Ramadhana Abdhillah
41182191220013



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus_PL6014/AK.DS/E/UV/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Tiar Ramadhana ABdillah
NPM : 41182191220013
Program Studi : PJKR

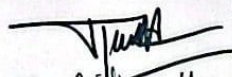
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Berpasangan Menggunakan Bola
Basket Terhadap Kemampuan Passing Atas pada Siswa
Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 12 Tambun Selatan

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 23% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Achmadul Haqiyah, S.Pd, M.Pd)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Berproses itu menyakitkan, Berproses itu melelahkan,
Berproses itu perjuangan.

Itu semua lah yang membuat kita kuat dan bahagia.

(Tiar Ramadhana Abdhillah)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, saya dedikasikan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhingga, serta dukungan moril maupun materiil yang selalu diberikan tanpa mengenal lelah. Terima kasih karena selalu percaya pada kemampuan saya, memberikan semangat di saat saya merasa lemah, dan menjadi alasan utama saya untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar jasa dan cinta yang telah diberikan. Semoga setiap pencapaian yang saya raih dapat menjadi bentuk kebanggaan dan kebahagiaan bagi Bapak dan Ibu.
2. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.

3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen, yang telah memberikan ilmu, arahan, dan bimbingan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Kawan-kawan dan sahabat, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kebersamaan selama menjalani pendidikan.
5. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih atas segala doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

ABSTRAK

Tiar Ramadhana Abdhillah, 41182191220013. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Berpasangan Menggunakan Bola Basket Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 12 Tambun Selatan”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh latihan berpasangan menggunakan bola basket terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian terdiri atas 23 siswa, sedangkan sampel berjumlah 16 siswa laki-laki yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes *passing* atas dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999 untuk Usia 13 sampai 15 tahun. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji *Paired Sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 23.

Berdasarkan hasil analisis, adanya kenaikan rata-rata skor *passing* atas sebesar 4,75 poin, yaitu dari 40,44 pada saat *pretest* menjadi 45,19 pada *posttest*. Selain itu, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kemampuan *passing* atas sebelum perlakuan dan setelah perlakuan diberikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan menggunakan bola basket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan.

Kata Kunci: Latihan berpasangan, bola basket, *passing* atas, bola voli, ekstrakurikuler.

ABSTRACT

Tiar Ramadhana Abdhillah, 41182191220013. *This thesis is entitled "The Effect of Pair Training Using Basketball on the Ability of Overhead Passing in Volleyball Extracurricular Students at SMPN 12 Tambun Selatan". Physical Education, Health and Recreation Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45.*

This study was conducted to examine the effect of pair training using basketball on the ability of overhead passing in students who participate in volleyball extracurricular activities at SMPN 12 Tambun Selatan. This study used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The study population consisted of 23 students, while the sample consisted of 16 male students determined through a purposive sampling technique. Data collection was carried out using an overhead passing test instrument from the Center for Physical Fitness and Recreation of the Ministry of National Education in 1999 for ages 13 to 15 years. Furthermore, the data obtained were analyzed through normality tests, homogeneity tests and Paired Sample t-Test with the help of SPSS Statistics software 23.

Based on the results of the analysis, there was an increase in the average overhead passing score of 4.75 points, namely from 40.44 in the pretest to 45.19 in the posttest. Furthermore, the Paired Sample t-test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a significant difference between the overhead passing ability before and after treatment. Therefore, it can be concluded that pair training using basketballs significantly impacts the overhead passing ability of volleyball extracurricular students at SMPN 12 Tambun Selatan.

Keywords: *Pair training, basketball, overhead passing, volleyball, extracurricular activities.*

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur atas rahmat, dan hidayah-Nya Allah SWT sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian berjudul "PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN 12 TAMBUN SELATAN". Dengan baik dan sesuai dengan persyaratan. Skripsi ini menjadi syarat kelulusan mahasiswa/i di Universitas Islam 45 Bekasi untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis mendapatkan bimbingan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak selama proses penyusunan ini. Akibatnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak Dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Seluruh keluarga saya, yang selalu memberikan doa dan dukungan Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, skripsi ini merupakan bukti komitmen dan upaya penulis untuk mempelajari dan memperdalam penelitian ilmiah yang terkait dengan subjek penelitian. Penulis berharap temuan ini dapat memberikan kontribusi, memperluas pengetahuan, dan menjadi bahan referensi bagi mereka yang membutuhkan informasi tentang penelitian ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Tiar Ramadhana Abdhillah
41182191220013

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11

A. Kerangka Teori	11
B. Penelitian Yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis Penelitian	42
E. Profil Tempat Penelitian.....	43
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	45
A. Metode Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian	46
D. Desain dan Instrumen Penelitian	47
E. Prosedur Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Bola Voli	16
Gambar 2. 2 Ukuran Net.....	16
Gambar 2. 3 Langkah-Langkah <i>Passing</i> Atas	19
Gambar 2. 4 Langkah-Langkah <i>Passing</i> Bawah	20
Gambar 2. 5 Langkah-Langkah Servis Atas	22
Gambar 2. 6 Langkah-Langkah Servis Bawah.....	24
Gambar 2. 7 Langkah-Langkah <i>Smash</i>	25
Gambar 2. 8 Langkah-Langkah <i>Block</i>	27
Gambar 2. 9 Ukuran Bola Basket.....	35
Gambar 2. 10 Kerangka Berpikir	42
Gambar 2. 11 Sekolah SMPN 12 Tambun Selatan.....	44
Gambar 3. 1 <i>One Group Pretest–Posttest Design</i>	47
Gambar 3. 2 Lapangan Tes <i>Passing</i> Atas	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan	38
Tabel 3. 1 Norma Nilai <i>Passing</i> Atas	49
Tabel 4. 1 Deskripsi Data	53
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif.....	54
Tabel 4. 3 Uji Normalitas	55
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	56
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis (<i>Paired Sample t-test</i>).....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Sk Bimbingan	67
Lampiran 1. 2 Frekuensi Bimbingan.....	68
Lampiran 1. 3 Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 1. 4 Surat Balasan Penelitian Sekolah	71
Lampiran 1. 5 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme.....	72
Lampiran 1. 6 Deskripsi Data	73
Lampiran 1. 7 Statistik Deskriptif.....	73
Lampiran 1. 8 Uji Normalitas	74
Lampiran 1. 9 Uji Homogenitas	76
Lampiran 1. 10 Uji Hipotesis (<i>Paired Sample t-test</i>).....	76
Lampiran 1. 11 Presentase Kehadiran Latihan.....	77
Lampiran 1. 12 Dokumentasi Penelitian	78
Lampiran 1. 13 Program Latihan	81