

**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN  
*PASSING BAWAH* ATLET USIA 12-16 TAHUN PADA CLUB  
BOLAVOLI M3 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

**DISKA RAHMAH PUTRI  
41182191190212**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi**

**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*  
BAWAH ATLET USIA 12-16 TAHUN PADA CLUB  
BOLAVOLI M3 KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**DISKA RAHMAH PUTRI  
41182191190212**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 24 Januari 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

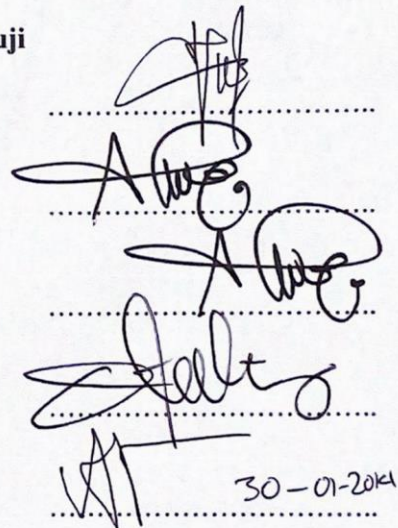
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : 1. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or


2. Tatang Iskandar, M.Pd

3. Amir Maulana, M.Pd



30-01-2024

Bekasi, 24 Januari 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIK 41101022012015



**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi**

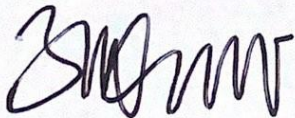
**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*  
BAWAH ATLET USIA 12-16 TAHUN PADA CLUB  
BOLAVOLI M3 KOTA BEKASI**

Oleh

**DISKA RAHMAH PUTRI  
41182191190212**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Dr. Drs. Bujang, M.Si**

Tanggal 01 Februari 2024

Disyahkan oleh  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**  
NIK 45101122011035



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Diska Rahmah Putri

NPM 41182191190212

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Drill Passing Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Usia 12-16 Tahun Pada Club Bolavoli M3 Kota Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Januari 2024

 nyataan,  


Diska Rahmah Putri  
41182191190212





UNIVERSITAS ISLAM "45"  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME  
Nomor : /Perpus-PLG001/AK.01/E.N/2024

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

Nama : DISKA RAHMATI .P  
NPM : 41102191190212  
Program Studi : Pjke

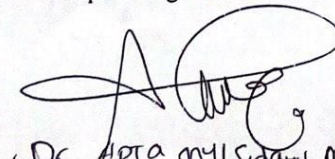
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Drill Passing Melalui  
Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing  
Bawah Pada Atlet Club Rola Uli M3  
Kota Bekasi.

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, 5 Januari 2024

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(Dr. APTA MYLSIDAJU, M.Pd)

Staf Perpustakaan FKIP

  
(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 33\%$

## ABSTRAK

**Diska Rahmah Putri**, NPM: 41182191190212, Pengaruh Latihan *Drill Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet usia 12-16 tahun Pada Club Bolavoli M3 Kota Bekasi.

Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *drill passing* melalui *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet klub bolavoli M3 Koda Bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah atlet usia 12-16 tahun klub bolavoli M3 Koda Bekasi yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drill passing* melalui *circuit training* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli pada atlet usia 12-16 tahun klub bolavoli M3 Koda Bekasi dengan *statistic student's t* sebesar 17.3 dengan nilai *p-value* sebesar 0.001 signifikan pada *alpha* 1%, dengan demikian disimpulkan bahwa dengan teraf kepercayaan 99% latihan *drill passing* melalui *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli pada atlet usia 12-16 tahun klub bolavoli M3 Koda Bekasi. Adapun besarnya pengaruh latihan latihan *drill passing* melalui *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli sebesar 59%

**Kata kunci:** Latihan, *Drill passing*, *Passing* bawah, dan bolavoli

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Drs. Bujang, M.Si selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Tim Manajemen dan pelatih klub bolavoli M3 Koda Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami tercinta yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 05 Desember 2023  
Penyusun,

Diska Rahmah Putri



## DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAKSI .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teori .....	8
1. Hakikat Permainan Bolavoli .....	8
2. Hakikat <i>Passing</i> Bawah .....	22
3. Hakekat Latihan .....	29
B. Penelitian Relevan .....	47
C. Kerangka Pemikiran .....	51
D. Hipotesis .....	53
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Metode Penelitian .....	54
B. Populasi dan Sampel .....	54
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	55
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	56

E. Prosedur Analisa Data .....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Deskripsi Data .....	63
B. Uji Persyaratan .....	64
C. Pengujian Hipotesis .....	66
D. Diskusi dan Penemuan .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. Simpulan.....	70
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	70
C. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bolavoli .....	11
Gambar 2.2 Bola Permainan bolavoli .....	12
Gambar 2.3 Net Permainan Bolavoli .....	14
Gambar 2.4 Rod .....	15
Gambar 2.5 Servis Bawah .....	18
Gambar 2.6 Servis Atas .....	18
Gambar 2.7 <i>Passing</i> Bawah .....	19
Gambar 2.8 <i>Passing</i> Atas .....	20
Gambar 2.9 <i>Smash</i> .....	21
Gambar 2.10 <i>Block</i> .....	22
Gambar 2.11 Sikap lengan saat <i>passing</i> bawah satu tangan .....	24
Gambar 2.12 <i>Passing</i> Bawah ke Depan pada Bola Rendah .....	25
Gambar 2.13 <i>Passing</i> Bawah Bergeser Diagonal 45 derajat .....	25
Gambar 2.14 <i>Passing</i> Bawah Pada Bola Jauh di Samping Badan .....	26
Gambar 2.15 <i>Passing</i> Bawah dengan Bergerak Mundur .....	26
Gambar 2.16 <i>Passing</i> Bawah dengan Bergerak Mundur Diagonal 45 Derajat .....	27
Gambar 2.17 <i>Passing</i> Bawah ke Belakang .....	27
Gambar 2.18 Sistem Tangga (Step-Type Approach) .....	38
Gambar 2.19 Diagram Kerangka Berpikir .....	53
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	56
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian .....	57
Gambar 3.3 Diagram Instrumen Tes <i>Passing</i> Bolavoli dari AAHPERD .....	58
Gambar 4.1 Grafik mean dan median freetes dan psotest .....	63
Gambar 4.2 Grafik QQ Plot Data .....	65
Gambar 4.3 Grafik Plots Mean masing-masing kel. Data .....	66

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data .....	63
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data .....	64
Tabel 4.3 Uji Homogenistas Data .....	65
Tabel 4.4 Peired Samples T-Test .....	66



