

**PENGARUH *RESISTEN RUBBER* TERHADAP *PASSING BAWAH BOLA*  
*VOLI* PADA *ATLET CLUB IVO TRI ADHianto* KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menempuh Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

MUHAMMAD RAFLI PRAWIRA

41182191170146

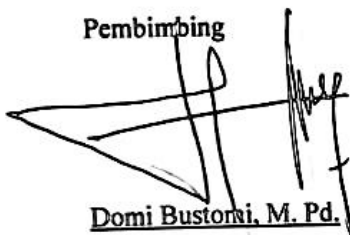
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH *RESISTEN RUBBER* TERHADAP *PASSING BAWAH BOLA*  
*VOLI* PADA *ATLET CLUB IVO TRI ADHIANTO* KOTA BEKASI**

Oleh  
**Muhammad Rafli Prawira**  
41182191170146

Pembimbing  
  
Domi Bustorini, M. Pd.

Bekasi, 19 Juli 2024

Menyetujui,  
Ketua Program Studi PJKR FKIP  
UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.  
NIDN. 04-300687-06

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH RESISTEN RUBBER TERHADAP PASSING BAWAH BOLA  
VOLI PADA ATLET CLUB IVO TRI ADHIANTO KOTA BEKASI**

**Dipersiapkan dan ditulis oleh**

**Muhammad Rafli Prawira  
41182191170146**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal, 24 Juli 2024  
Dan dinyatakan memenuhi syarat**

**Susunan Dewan Penguji**

**Tim Penguji Terdiri Dari**

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

**Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

**Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si**

**Penguji II : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

**Penguji III : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd**

(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)

**Bekasi, 24 Juli 2024**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Islam 45 Bekasi**

**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 04-240171-02**



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rafli Prawira

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191170146

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Resisten Rubber* Terhadap *Passing* Bawah Bola Voli Pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto* Kota Bekasi”. Ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia di proses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini di buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan/paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Saya yang menyatakan,



Muhammad Rafli Prawira

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

Hanya pendidikan yang bisa menyelamatkan masa depan, tanpa pendidikan Indonesia tak mungkin bertahan.

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan orang-orang terdekat saya, Jazakumullah atas semua do'a semangat dan waktu yang kalian luangkan untuk menyelesaikan tugas, akhir ini, serta teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi angkatan 2017.

## ABSTRAK

**MUHAMMAD RAFLI PRAWIRA, NPM: 41182191170146, PENGARUH RESISTEN RUBBER TERHADAP PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA ATLET CLUB IVO TRI ADHIANTO KOTA BEKASI.**

Tujuan penelitian ini dilakukan dengan tujuan “untuk menghasilkan latihan *Resisten Rubber* terhadap *passing* bawah bola voli pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*” penelitian ini menggunakan program latihan *resisten rubber*.

Metode penelitian yang digunakan ini adalah eksperimen. Penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Kelayakan pada program latihan *resisten rubber* terhadap *passing* bawah bola voli berbasis pada *Atlet club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah dengan alat *resisten rubber* berpengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga bola voli pada *Atlet club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*. Berdasarkan berbagai uji statistik diperoleh nilai uji *t* antara pretest dan posttest untuk mengetahui pengaruh latihan *resisten rubber* terhadap *passing* bawah bola voli. Pada taraf signifikan 5% perbedaan signifikan karena *t* hitung lebih besar dari *t* tabel. Berdasarkan nilai mean pretest = 64,58 dan mean posttest = 90,63 karena nilai rata-rata setelah tes lebih besar dari nilai rata-rata sebelum tes, maka pengaruh *resisten rubber* pada *passing* bawah dibandingkan dengan menggunakan *resisten rubber* adalah 40,32%. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah dengan *resisten rubber* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli pada *Atlet club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*.

**Kata Kunci:** *Passing Bawah, Resisten Rubber, Atlet Club IVO Tri Adhianto*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya. Tugas Akhir Skripsi ini penulis susun dalam rangka untuk memenuhi sebagai atau salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan judul “Pengaruh *Resisten Rubber* Terhadap *Passing* Bawah Bola Voli Pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*”. dapat disusun sesuai dengan harapan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa penyusunan skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi yang memberikan persetujuan Penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45 Bekasi Sekaligus pembimbing Skripsi yang telah memberikan kesempatan, dorongan, masukan, dan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
4. Ibu Aisya Kemala, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, semangat, dorongan dan selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Domi Bustomi, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan penulis
6. Bapak dan Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

7. Bapak Solihin Pelatih Kepala Club IVO Tri Adhiantoserta bola voli di Kota Bekasi
8. Ayah, Ibu seluruh keluarga besarku, yang telah memberikan do'a restu baik moral maupun material, bimbingan, dorongan semangat, dan kasih sayangnya.
9. Teman-teman PJKR Angkatan 2017 yang selalu memberikan kenangan dan dorongan semangat selama perkuliahan.
10. Rekan-rekan seperjuangan PJKR Angkatan 2017 yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membanu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Selanjutnya, Penulis juga berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya dan dapat menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Akhir kata, saya berharap Allah subhanallahu wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu.

Bekasi, 24 Juli 2024

Penulis,



Muhammad Rafli Prawira



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian .....	4
F. Definisi Operasional .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat Bola Voli.....	7
2. Teknik Dasar Bola Voli.....	8
a. <i>Servis</i> Bawah .....	8
b. <i>Servis</i> Menyamping .....	9
c. <i>Smash</i> .....	9

d. <i>Blocking</i> /Membendung.....	10
e. Teknik Dasar <i>Passing Bawah</i> .....	11
f. Teknik Dasar <i>Passing Atas</i> .....	13
B. Penelitian Yang Relevan .....	17
C. Kerangka Berpikir .....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Metode Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sample Penelitian.....	25
C. Waktu dan Tempat.....	26
D. Desain Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
F. Instrumen Penelitian .....	28
G. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Perolehan Data Penelitian .....	34
1. Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	34
2. Persentase Peningkatan Pengaruh <i>Resisten Rubber</i> Terhadap <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Pada <i>Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi</i> .....	36
3. Hasil Uji Prasyarat.....	37
4. Uji Hipotesis.....	39
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi .....	43
C. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	17
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian .....	29
Tabel 4.1 Distribusi Interval Hasil <i>Pretest</i> Pada <i>Passing</i> Bawah.....	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Pada <i>Passing</i> Bawah.....	36
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.4 Uji Homogenitas .....	39
Tabel 4.5 Uji Hipotesis .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Melakukan Servis Bawah.....	9
Gambar 2.2 Tahapan Melakukan Servis Samping.....	9
Gambar 2.3 Tahapan Melakukan <i>Smash</i> .....	10
Gambar 2.4 Tahapan Blocking/Membendung.....	10
Gambar 2.5 Posis Jari-Jari Tanga Untuk <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	11
Gambar 2.6 Tahap Melakukan <i>Passing Bawah Bola Voli</i> .....	12
Gambar 2.7 Posisi Jari-jari Serta Sikap Tangan.....	13
Gambar 2.8 Tahapan Melakukan <i>Passing Atas Bola Voli</i> .....	14
Gambar 2.9 Menggunakan Alat <i>Resisten Rubber</i> .....	15
Gambar 2.10 Kerangka Berdikir .....	23
Gambar 3.1 <i>One Grup Pretest, Posttest Desigen</i> .....	27
Gambar 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Pada <i>Passing Bawah Bola Voli</i> .....	35
Gambar 4.2 Hasil <i>Posttest</i> Pada <i>Passing Bawah Bola Voli</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Program Latihan dan Sesi Latihan .....	49
Lampiran 2 Serat Bukti Penelitian dari Club IVO Tri Adhinato .....	50
Lampiran 3 SK Bimbingan .....	51
Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi .....	52
Lampiran 5 Daftar Nama <i>Atlet</i> .....	54
Lampiran 6 Instrumen Penilaian <i>Pretest</i> Pada Bola Voli .....	55
Lampiran 7 Instrumen Penilaian <i>Posttest</i> Pada Bola Voli .....	56
Lampiran 8 Hasil <i>Prestest Passing</i> Bawah .....	75
Lampiran 9 Hasil <i>Prosttest Passing</i> Bawah .....	76
Lampiran 10 Uji Normalitas .....	77
Lampiran 11 Uji Homogenitas .....	78
Lampiran 12 Uji Hipotesis .....	78
Lampiran 13 Rencana Program <i>Treatment</i> .....	79
Lampiran 14 Program Latihan .....	81
Lampiran 15 Riwayat Hidup .....	101