

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET  
DINDING DALAM KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPIT NURUL IHSAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan  
Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**MUHAMMAD REZA SYAHPUTRA**

**41182191200016**

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

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET  
DINDING DALAM KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPIT NURUL HIASAN

Oleh

**Muhammad Reza Syahputra**

41182191200016

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Asep Setiawan, M.Pd**

Bekasi, 25 September 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Arifhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd**

NIK. 45102072018005

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET  
DINDING DALAM KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPIT NURUL IHSAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Muhammad Reza Syahputra**

41182191200016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 25 September 2024

Dan telah memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

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

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

Penguji 1 : Mia Kusumawati, M.Pd

Penguji 2 : Yunita Lasma, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Hasan Basri, M.Pd

()  
()  
()  
()  
()

Bekasi, 25 September 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi





UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**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 KEPUTUSAN DEKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NOMOR : 131.a' UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Asep Setiawan, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Muhammad Reza Syahputra**  
NPM : 41182191200016

*Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dinding Dalam Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP IT NURUL IHSAN*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 31 Mei 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI  
UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizka Syahputra  
NPM : 41182091200016  
Program Studi : PJKE  
Judul : Pengaruh Latihan Passing Bawah Mengukurakan  
Tingkat Peningkatan Kemampuan Passing  
Pendahuluan Pada Siswa Ekstrakurikuler  
Bola Voli SMP IT Nurul Ihsan  
Pembimbing : Asap Setiawan, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

No	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	06/06/2019	komputer Pendahuluan	[Signature]
2	18/07/2019	Bab II dan III Persepsi Pendidikan	[Signature]
3	20/07/2019	menyebutkan Teori Bab II	[Signature]
4	23/08/2019	komputer Bab IV	[Signature]
5	05/09/2019	menyebutkan Teori dan foto	[Signature]
6	12/10/2019	komputer Bab V	[Signature]
7	10/09/2019	menyebutkan nilai-nilai	[Signature]
8	11/09/2019	data jaman	[Signature]



## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Reza Syahputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200016

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dinding Dalam Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPIT Nurul Ihsan" adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yang semestinya. Saya sepenuhnya bertanggung jawab atas orisinalitas karya ini dan siap menerima konsekuensi serta sanksi jikaterbukti terdapat pelanggaran terkait keaslian skripsi ini.

Bekasi, 25 September 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'METAL', and 'SIAMSAIXOT'. The signature is written in a cursive style.

**Muhammad Reza Syahputra**



## **ABSTRAK**

**Muhammad Reza Syahputra 41182191200016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dinding terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPIT Nurul Ihsan.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian adalah 15 siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPIT Nurul Ihsan. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes AAHPER untuk mengukur kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah latihan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan passing bawah setelah diberikan latihan menggunakan target dinding. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai t hitung 8.33 dengan t tabel 1.761, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan target dinding efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pelatih bola voli dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar pemain.

Kata kunci: Passing bawah, target dinding, bola voli, latihan, keterampilan.



## **ABSTRACT**

***Muhammad Reza Syahputra 41182191200016.***

*This research aims to determine the effect of down passing training using a wall target on the down passing ability of volleyball extracurricular students at SMPIT Nurul Ihsan.*

*The research method used was an experiment with a One-Group Pretest-Posttest design. The research subjects were 15 students who actively participated in volleyball extracurriculars at SMPIT Nurul Ihsan. The data collection instrument uses the AAHPER test to measure bottom passing ability before and after practice.*

*The results of the study showed a significant increase in down passing ability after being given training using a wall target. Hypothesis testing using the t-test shows a calculated t value of 8.33 with a t table of 1.761, so it can be concluded that down passing training using a wall target is effective in improving students' down passing ability. This research provides an important contribution for volleyball coaches in designing more effective training programs to improve players' basic skills.*

*Keywords: Bottom passing, wall target, volleyball, training, skills.*

## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum wr.wb

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis. Sholawat serta salam kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan sampai ke zaman terang benderang ini semoga kita semua mendapatkan syafaat di hari akhir nanti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dinding Dalam Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPIT Nurul Ihsan”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

3. Ibu Dr. Aridhotul 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 Asep Setiawan, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Bapak H. Ateng Suhernawan dan Ibu Alm. Hj. Nurlaila selaku kedua orang tua yang telah memeberikan dukungan sehingga penulis dapat menggapai cita-citanya.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulis dalam meneliti dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Semoga proposal ini dibuat dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PENELITIAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<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> .....	14
A. Latar Belakang Masalah .....	17
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	17
C. Tujuan Penelitian .....	17
D. Manfaat Penelitian .....	18
E. Definisi Operasional .....	18
G. Profil SMPIT Nurul Ihsan .....	19
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	22
A. Kerangka Teori .....	22
1. Hakekat Ekstrakurikuler .....	22
2. Hakekat Permainan Bola Voli .....	24
3. Hakikat Latihan .....	36
4. Hakikat Passing Bawah .....	37
B. Penelitian Relevan .....	41
C. Kerangka Berpikir .....	45
D. Hipotesis .....	46
<b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN</b> .....	47

A. Metode Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel.....	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	50
E. Prosedur Analisis Data.....	55
<b>BAB IV .....</b>	<b>59</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data .....	59
B. Hasil Penelitian.....	61
C. Uji Hipotesis .....	62
D. Diskusi Penemuan .....	63
<b>BAB V.....</b>	<b>65</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Test AAHPER Passing Bawah.....	61
Tabel 4.2. Uji Normalitas Lillifors Data .....	62
Tabel 4.3. Uji Homogenitas Data.....	63
Tabel 4.4. Uji Hipotesis Data.....	64

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Servis Atas.....	29
Gambar 2.2. Servis Bawah.....	30
Gambar 2.3. Passing Bawah .....	30
Gambar 2.4. Passing Atas .....	31
Gambar 2.5. Smash .....	31
Gambar 2.6. Bloking.....	32
Gambar 2.7. Otot Tungkai .....	36
Gambar 2.8. Otot Lengan Atas .....	36
Gambar 2.9. Otot Lengan Bawah.....	36
Gambar 2.10. Latihan Passing Bawah ke Dinding .....	42
Gambar 2.11. Kerangka Berpikir .....	47
Gambar 3.1. Disain Penelitian .....	51
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	52
Gambar 3.3. Intrumeen Tes AAHPER.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Mentah Hasil Penelitin.....	70
Lampiran 2. Data Mean, SD dan Varian.....	71
Lampiran 3. Data Uji Normalitas Lillifors.....	74
Lampiran 4. Data Uji Homogenitas .....	77
Lampiran 5. Data Uji Hipotesis .....	79
Lampiran 6. Tabel Uji Normalitas Lillifors .....	81
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 8. Tabel Uji Hipotesis.....	83
Lampiran 9. Program Latihan .....	84
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	98
Lampiran 11. SK Izin Penelitian.....	99
Lampiran 12. SK Balasan Sekolah.....	100
Lampiran 13. Frekuensi Bimbingan.....	104
Lampiran 14. Pretest <i>AAHPER Passing</i> Bawah .....	105
Lampiran 15. Latihan <i>Passing Bawah ke Dinding</i> .....	106
Lampiran 16. PostTest <i>AAHPER Passing</i> Bawah.....	107
Lampiran 17. Riwayat Hidup.....	108



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 : /Per Pus-DUGO A/At. 05/E/VI/2024

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

Nama : Muhammad Paza Syahputra  
NPM : 41182191200016  
Program Studi : PKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Passing Bawah Mengukurakan Target Dinding Dalam Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN Nurul Ihsan

Dinyatakan **lolos / tidak lolos** (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 32% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

(.....)



(.....)

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