

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL
PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA ATLET JUNIOR CLUB M2 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

MUHAMMAD FAISHAL HARYONO

NPM 41182191200136

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN BEBAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL
PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA ATLET JUNIOR CLUB M2 BEKASI

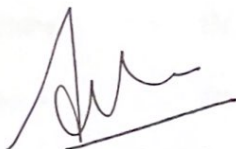
Oleh:

Muhammad Faishal Haryono

41182191200136

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Andini Dwi Intani M.Or

Bekasi, 05 Febuari 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



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

NIK : 45102072018005



LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

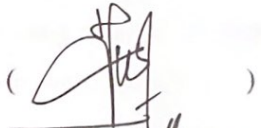
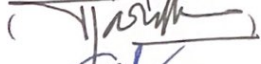
Skripsi

PENGARUH LATIHAN BEBAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL
PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA ATLET JUNIOR CLUB M2 BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Muhammad Faishal Haryono
41182191200136

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 5 Februari 2025

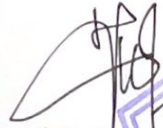
Susunan Dewan Penguji

Ketua	:	Yudi Budianti, M.Pd.	()
Sekretaris	:	Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd .	()
Penguji 1	:	Dr. Giri Prayogo S.Pd.,M.Pd.	()
Penguji 2	:	Dr Alfredo Do Carmo S.Pd., M.Pd.	()
Penguji 3	:	Asep Setiawan S.Pd., M.Pd	()

Bekasi, 5 Februari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd

NIK :45101022012015



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Faishal Haryono

Npm : 41182191200136

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Beban Resistance Band* terhadap hasil *Passing Bawah Bola Voli* Pada atlit Junior Club M2 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 resiko, sanki yang dijatuhkan kepda saya, apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Faishal Haryono

41182191200136

Lampiran 1. 6
Surat Keputusan Dekan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.53 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8806851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 053 / SK.01/E-DK/ I / 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 Kerja Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : Andini Dwi Intani, M.Or

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : Muhammad Faizhal Harvono
NPM : 41182191200136

Pengaruh Latihan Beban Resistance Band Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Volly Pada Atlet Bola Volly Junior M2 Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Genap T.A. 2023/2024
- 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 penempatan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 26 Januari 2024

Vadi Budianti M.Pd
Dekan

Tambahan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. ...

Lampiran 1.9
Kartu Bimbingan Skripsi



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

Nama Mahasiswa : Muhammad Faishal Haryono
NPM : 4118451200136
Program Studi : Pjke
Judul : Pengaruh Beban Resistance Band Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Volly Pada Atlet Junior Club M2 Bekasi
Pembimbing : Andini Dwi Intani S.Pd., M.Or

KEGIATAN BIMBINGAN

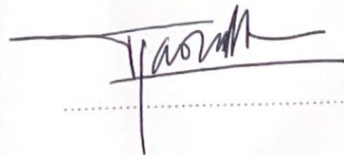
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	27/01 2024	Konfirmasi Bimbingan Skripsi	
2.		Bimbingan BAB I	
3.		Bimbingan BAB II	
4.		Bimbingan BAB III	
5.		Ambil Data	
6.		Bimbingan BAB IV	
7.		_____	
8.		_____	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9		Bimbingan BAB V	
10.		———— " ————	
11.		———— " ————	
12.		Persiapan sidang	
13.		———— " ————	
14.		———— " ————	
15.	30 / 01 2025		

Bekasi, 30 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun berpikir bahwa mereka tidak bisa gagal.” --- Bill Gates---

Persembahan

**Skripsi ini Saya persembahkan pada kedua Orang tua tercinta, dan teman-
tamanku seperjuangan serta orang-orang telah membantu dalam hidup saya .**

ABSTRAK

Muhammad Faishal Haryono, NPM: 41182191200136, Pengaruh Latihan Beban Resistance Band Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Junior M2 Bekasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui beban resistance band ini berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada atlet klub bolavoli M2 Bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah atlet junior klub bolavoli M2 Bekasi yang berjumlah 10 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik total sampling. Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan beban resistance band ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah permainan bolavoli pada atlet junior klub bolavoli M2 Bekasi dengan deskripsi statistik dengan nilai rata-rata sebesar 5.70, nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8 dengan standar deviasi sebesar 1.619. Berdasarkan hasil perhitungan uji t dapat dilihat nilai signifikansi lebih sebesar 0.00 lebih kecil dari 0.05 yang artinya terdapat pengaruh latihan beban resistance band terhadap hasil passing bawah bola voli pada atlet junior klub M2 Bekasi.

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. Bapak 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,Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M. Pd. sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Andini Dwi Intani M.Or, 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 bola voli M2 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, 29 Januari 2025

Penyusun,

Muhammad Faishal Haryono

41182191200136

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional Variabel.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
Kerangka Berpikir	35

D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Desain dan Instrumen Penelitian	39
E. Prosedur Analisis Data.....	64
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Data	68
B. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran-Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Resistance Band Tabung	10
Gambar 2. 2 Resistance Band Dasar	10
Gambar 2. 3 Resistance Band Silikon	11
Gambar 2. 4 Tingkatan Resistensi	11
Gambar 3. 1 Front Rise	13
Gambar 4. 1 Ukuran Lapangan Bola Voli	14
Gambar 5. 1 Servis Bawah	18
Gambar 5. 2 Servis Atas	19
Gambar 5. 3 Servis Menyamping	21
Gambar 5. 4 Posisi Jari Lengan	23
Gambar 5. 5 Posisi Jari dan Lengan	25
Gambar 5. 6 Tahap Passing Atas	26
Gambar 5. 7 Open Spike	27
Gambar 5. 8 Quick Spike	28
Gambar 5. 9 Semi Spike	28
Gambar 5. 10 Blocking	29
Gambar 5. 11 Blocking Ganda	30
Gambar 7 1	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	39
Tabel 2. 1 Program Latihan.....	42
Tabel 2. 2 Program latihan 2	44
Tabel 2. 3 Program Latihan 3	45
Tabel 2. 4 Program Latihan 4.....	46
Tabel 2. 5 Program Latihan 5.....	48
Tabel 2. 6 Program Latihan 6.....	49
Tabel 2. 7 Program Latihan 7.....	50
Tabel 2. 8 Program Latihan 8.....	52
Tabel 2. 9 Program Latihan 9.....	53
Tabel 2. 10 Program Latihan 10.....	54
Tabel 2. 11 Program Latihan 11	56
Tabel 2. 12 Program Latihan 12.....	57
Tabel 2. 13 Program Latihan 13.....	58
Tabel 2. 14 Program Latihan 14.....	60
Tabel 2. 15 Program Latihan 15.....	61
Tabel 2. 16 Program Latihan 16.....	62
Tabel 4. 1 Hasil Penghitulngan Deskriptif Statistik.....	68
Tabel 4. 2 Hasil Uli Normaitas Kolmogorov Smirnov dan Shapiro Wilk	69
Tabel 4. 3 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas.....	70
Tabel 4. 4 Uji Paired Sample t Test	71

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. 1 Kerangka Berpikir	35
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir Passing Bawah Bola Voli.....	79
Lampiran 1. 2 Deskriptif Statistik.....	80
Lampiran 1. 3 Hasil Uji Normalitas Data	80
Lampiran 1. 4 Hasil Uji Homogenitas	81
Lampiran 1. 5 Hasil Uji Paired Sample t Test	81
Lampiran 1. 6 Surat Keputusan Dekan	82
Lampiran 1. 7 Permohonan Izin Penelitian.....	83
Lampiran 1. 8 Surat Izin Penelitian M2 Bekasi	84
Lampiran 1. 9 Kartu Bimbingan Skripsi.....	85
Lampiran 1. 10 Bukti Penelitian	87
Lampiran 1. 11 Bukti Penelitian	87
Lampiran 1. 12 Bukti Penelitian	88