

**PERBANDINGAN LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN
PASSING INDIVIDU TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
ATAS BOLA VOLI ATLET PUTRI KLUB PUTRA DAERAH
DEPOK (PDD)**



**PUTRI NAMIRA
1602620002**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

PERBANDINGAN LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN *PASSING* INDIVIDU TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI ATLET PUTRI KLUB PUTRA DAERAH DEPOK (PDD)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Metode latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD) (2) Metode latihan *passing* individu dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD) (3) Perbandingan latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* individu terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 51 atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah atlet putri klub bolavoli Putra Daerah Depok (PDD) sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *brady wall volley test*. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa (1) Metode latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD). Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 14,884 > t_{tabel} = 2,262$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (2) Metode latihan *passing* individu dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD). Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 12,534 > t_{tabel} = 2,262$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (3) Metode latihan *passing* berpasangan tidak lebih baik daripada latihan *passing* individu terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli klub Putra Daerah Depok (PDD). Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 1,528 > t_{tabel} = 2,101$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata kunci : *Passing* atas bolavoli, *passing* berpasangan, *passing* individu

**COMPARISON OF PAIRED PASSING AND INDIVIDUAL
PASSING TRAINING ON VOLLEYBALL UPPER PASSING
ABILITY OF FEMALE ATHLETES OF PUTRA DAERAH
DEPOK CLUB (PDD)**

ABSTRACT






This study aims to determine that (1) The paired passing training method can improve the volleyball upper passing ability of female athletes of the Putra Daerah Depok Club (PDD) (2) The individual passing training method can improve the volleyball upper passing ability of female athletes of the Putra daerah Depok Club (PDD) (3) The paired passing training method is better than the individual passing training method in improving the volleyball upper passing ability of female athletes of the Putra Daerah Depok Club (PDD). In this study, the population was 51 female athletes of the Putra Daerah Depok Club (PDD). The sampling technique in the study used purposive sampling technique. The sample in the study were 20 female athletes of the Depok Regional Putra (PDD) bolavoli club. The instrument used in this study was the Brady wall volley test. The data analysis technique used the t test statistical technique. (1) The paired passing training method can improve the upper passing ability of female athletes of the Putra Daerah depok (PDD) club. This can be seen from the results of $t_{count} = 14,884 > t_{table} = 2,262$ with a significant level $\alpha = 0,05$. (2) The individual passing training method can improve the upper passing ability of female athletes of the Putra Daerah Depok club (PDD). This can be seen from the results of $t_{count} = 12,534 > t_{table} = 2,262$ with a significant level of $\alpha = 0,05$. (3) The paired passing training method is not better than individual passing training on improving the upper passing ability of the Putra Daerah Depok club (PDD). This can be seen from the results of $t_{count} = 1,528 > t_{table} = 2,101$ with a significant level $\alpha = 0,05$.

Keywords : *Volleyball upper passing, paired passing, individual passing.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002		19/7/24

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing II <u>Lita Mulia, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198612302024212001		15/7/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Juriana, S.Psi, M.Si, Psikolog</u> NIP. 197606242005012005	Ketua		18/7/24
2. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198112182010121002	Sekretaris		16/7/24
3. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		19/7/24
4. <u>Lita Mulia, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198612302024212001	Anggota		15/7/24
5. <u>Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si, MCE</u> NIP. 197911092003122001	Anggota		24/7/24

Tanggal Lulus : 04 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Putri Namira

No. Reg 1602620002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Putri Namira
NIM : 1602620002
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : putrinamira02@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN *PASSING* INDIVIDU TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI ATLET PUTRI KLUB PUTRA DAERAH DEPOK (PDD)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2024

Penulis

(Putri Namira)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbandingan Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing* Individu Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Atlet Putri Klub Putra Daerah Depok (PDD). Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesainya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing I, Ibu Lita Mulia, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, dan Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si, MCE selaku Pembimbing Akademik, Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, Bapak Muhamad Ilham, M.Pd, Bapak Susilo, M.Pd, D.Ed, dan Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku dosen pembina bolavoli yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Rekan-rekan Klub Bola Voli PDD yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Ayah Heri Mukiat dan Ibu Marsih, keluarga, dan sahabat yang telah memberikan material maupun moral.

Demikian yang bisa peneliti sampaikan, peneliti mendoakan semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 22 Juni 2024

P N

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	11
A. Deskripsi Konseptual	11
1. Hakikat <i>Passing</i> Atas Bolavoli	11
2. Hakikat Latihan	19
3. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	26
4. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Individu	31
B. Kerangka Berpikir	36
C. Pengajuan Hipotesis	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian	44

D. Populasi dan Sampel	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data	47
G. Teknik Analisis Data	49
H. Hipotesis Statistik.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengajuan Hipotesis	59
C. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Posisi jari saat <i>passing</i> atas	12
2. Fase persiapan <i>passing</i> atas.....	13
3. Fase perkenaan <i>passing</i> atas.....	14
4. Fase lanjutan (<i>follow-through</i>) <i>passing</i> atas.....	15
5. <i>Passing</i> atas bola rendah	16
6. <i>Passing</i> atas bola ke samping.....	17
7. <i>Passing</i> atas bergerak mundur.....	17
8. <i>Passing</i> atas sambil melompat	18
9. <i>Passing</i> atas ke belakang.....	19
10. Latihan <i>passing</i> atas berpasangan	30
11. Latihan <i>passing</i> atas individu.....	33
12. Desain penelitian.....	43
13. <i>Brady wall volley test</i>	46
14. Grafik Histogram Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	53
15. Grafik Histogram Data Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	55
16. Grafik Histogram Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Individu.....	56
17. Grafik Histogram Data Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Individu.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan kekurangan dari <i>passing</i> berpasangan dan <i>passing</i> individu	34
2. Penilaian <i>brady wall volley test</i>	48
3. Deskripsi data penelitian	52
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	53
5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	54
6. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli dengan Metode Latihan <i>Passing</i> Individu	56
7. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli dengan Metode Latihan <i>Passin</i> Individu	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat penelitian.....	72
2. Surat keterangan penelitian	73
3. Data hasil tes awal kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD.....	74
4. Data hasil tes akhir kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD.....	75
5. Perhitungan distribusi frekuensi.....	76
6. Data mentah hasil tes awal dan tes akhir <i>passing</i> berpasangan dan <i>passing</i> individu	78
7. Perhitungan rata-rata dan simpangan baku	79
8. Perhitungan pengujian hipotesis	81
9. Dokumentasi tes awal <i>passing</i> atas	87
10. Dokumentasi latihan <i>passing</i> berpasangan	89
11. Dokumentasi latihan <i>passing</i> individu	90
12. Dokumentasi tes akhir.....	92
13. Program latihan	94
14. Riwayat hidup	108