

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN MENGGUNAKAN
BOLA *TRAINING SETTER* DAN *MEDICINE BALL*
TERHADAP PENINGKATAN *PASSING ATAS* PADA ATLET
BOLAVOLI PUTRI KLUB GRACIA**



Intelligentia - Dignitas

**Dela Puspita
1604620003**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA
TRAINING SETTER DAN MEDICINE BALL TERHADAP
PENINGKATAN PASSING ATAS PADA ATLET BOLAVOLI PUTRI
KLUB GRACIA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan teknik passing atas melalui latihan bola *training setter*, 2) peningkatan teknik passing atas melalui latihan *medicine ball*, 3) perbedaan peningkatan teknik passing atas melalui latihan bola *training setter* dengan *medicine ball*. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two groups* “*pre-test* dan *post-test design*. Subyek penelitian ini adalah atlet bolavoli putri klub Gracia sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan passing atas individu ke dinding yang sudah ada targetnya dan dalam waktu 1 menit untuk setiap atlet. Analisa data dilakukan dengan menggunakan “uji-t” *dependent* dan *independent* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian : 1) latihan menggunakan bola *training setter*, diperoleh t hitung 6,25 lebih besar dari t tabel 2,145, maka diartikan H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan 2) latihan menggunakan *medicine ball* diperoleh t hitung 4,04, lebih besar dari t tabel 2,145, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua latihan tersebut diperoleh hasil t hitung 2,3 lebih besar dari t tabel 2,048 artinya terdapat perbedaan signifikan latihan bola *training setter* dengan rata-rata 54 dan hasil latihan *medicine ball* dengan rata-rata 52,6

Kata Kunci : *Passing Atas, Bola Training Setter, Medicine Ball*

COMPARISON OF TRAINING METHODS USING A SETTER TRAINING BALL AND A MEDICINE BALL TO INCREASE OVERHEAD PASSING IN GRACIA CLUB FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to find out, 1) the improvement of the upper passing technique through training setter ball practice, 2) the improvement of upper passing technique through medicine ball practice, 3) the difference between the improvement of upper passing technique through training setter ball training with medicine ball. This research method uses an experimental method with research using two groups "pre-test and post-test design. The subject of this study was 30 female football athletes of the Gracia club taken with purposive sampling techniques. Data collection was carried out by conducting a passing skill test on individuals to the wall that already had a target and within 1 minute for each athlete. Data analysis was carried out using dependent and independent "t-tests" with a significance level of 0.5. The results of the study: 1) the practice using the training setter ball, obtained t count 6.25 greater than t table 2.145, then it means that H₀ was rejected and H₁ was accepted, meaning there was an increase that was denied 2) the practice using medicine balls obtained t count 4.04, greater than t table 2.145, then H₀ was rejected and H₁ was accepted, meaning there was an improvement, 3) comparing the final test results of the two exercises obtained a t count result of 2.3 Greater than t table 2.048 means that there is a significant difference in the training ball training setter with an average of 54 and the results of medicine ball training with an average of 52.6

Keywords : *Overhead Pass, Training Ball Setter, Medicine Ball*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:


1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat 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 pustakan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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, 20 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Dela Puspita
NIM 160462003

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		07/2/25
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002
Pembimbing II		06/02/2025
Dr. Abdul Ghani, M.Pd NIP. 197802172006041001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Yohannes Wattimena M.Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		04/02/2025
2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Sekretaris		05/02/2025
3. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		31/01/2025
4. Dr. Tirto Apriyanto S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002	Anggota		20/2/25
5. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Anggota		06/02/2025

Tanggal Lulus : 20 Januari 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI

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 : Dela Puspita

NIM : 1604620003

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Cabang Olahraga

Alamat email : delapusp210@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 METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA
TRAINING SETTER DAN *MEDICINE BALL* TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* ATAS
PADA ATLET BOLAVOLI PUTRI KLUB GRACIA

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, 11 Februari 2025
Penulis

(Dela Puspita)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Bola *Training Setter* Dan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan *Passing* Atas Pada Atlet Bolavoli Putri Klub Gracia” penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si**, selaku Pembimbing 1, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd**, selaku Pembimbing 2 dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd**, selaku Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, **pihak PBV Gracia**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Alm Bapak **Suarna** yang selalu peneliti rindukan, Ibu **Sumiyati**, serta saudara kandung **Mahesa**, yang selalu mengingatkan **Rizal Umami**, serta keluarga yang telah menjadi penyemangat serta memberikan dukungan material maupun moral, teman-teman seperjuangan skripsi yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa banyak manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 20 Januari 2025

D.P

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Peneliti.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. <i>Passing</i> Atas	7
2. Latihan.....	21
3. <i>Bola Training Setter</i>	30
4. <i>Medicine Ball</i>	32
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38

B. Tempat dan Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
H. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60