

**PERBANDINGAN LATIHAN DI DINDING DAN MEDIA
MODIFIKASI NET TERTUTUP TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI**



DETA OCTARIZA

1604621022

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2026**

PERBANDINGAN LATIHAN DI DINDING DAN MEDIA MODIFIKASI NET TERTUTUP TERHADAP KETERAMPILAN *PASSINGBAWAH* BOLAVOLI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) peningkatan hasil *passingbawah* bolavoli melalui latihan di dinding, 2) peningkatan hasil *passingbawah* bolavoli melalui media modifikasi net tertutup, 3) perbandingan latihan di dinding dan media modifikasi net tertutup terhadap keterampilan *passingbawah*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *two groups "pretest and post test design"*. Subyek penelitian ini adalah atlet bolavoli ekstrakurikuler SMAN 98 Jakarta sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan *passingbawah* individu ke dinding yang diberikan target dalam waktu dua kali 20 detik dan diambil pada hasil yang terbaik. Analisa data dilakukan dengan menggunakan "uji t" *dependent* dan *independent* dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian: 1) latihan menggunakan media dinding, memperoleh t hitung 3,55 lebih besar dari t table 2,14, maka diartikan H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat peningkatan, 2) latihan menggunakan media modifikasi net tertutup, diperoleh t hitung 8,82 lebih besar dari t table 2,14 maka H_0 ditolak dan H_1 diterim, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil t hitung 2,73 lebih besar dari t table 2,048 artinya terdapat perbedaan signifikan media dinding dengan rata-rata 17,46 dan hasil media modifikasi net tertutup dengan rata-rata 19,4.

Kata Kunci : *Passingbawah* bolavoli, media dinding, modifikasi net tertutup

COMPARASION OF WALL TRAINING AND MODIFIED CLOSED NET MEDIA ON VOLLEYBALL UNDERHAND PASSINGSKILLS

ABSTRACT

This study aims to determine: 1) the improvement of underhand volleyball passingskills through wall training, 2) the improvement of underhand volleyball passingskills through training using a modified closed net, and 3) a comparison between wall training and modified closed net training on underhand passingskills. This research uses an experimental method with a two groups pretest and posttest design. The subjects of this study were 30 volleyball extracurricular athletes from SMAN 98 Jakarta, selected using purposive sampling technique. Data collection was carried out using an individual underhand passingskill test against a wall with a target, conducted within two rounds of 20 seconds, and the best result was taken. Data analysis was performed using dependent and independent t-tests with a significance level of 0.05. The results of the study showed that: 1) training using a wall media obtained a t-count of 3.55, which is greater than the t-table value of 2.14, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning there was a significant improvement; 2) training using a modified closed net obtained a t-count of 8.82, which is greater than the t-table value of 2.14, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning there was a significant improvement; 3) comparing the final test results of both training methods, a t-count of 2.73 was obtained, which is greater than the t-table value of 2.048, meaning there is a significant difference between wall training (average = 17.46) and modified closed net training (average = 19.4).

Keywords: volleyball underhand passing, wall media, modified closed net

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal
Pembimbing I
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.
NIP. 199301032024061002

Pembimbing II
Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.
NIP. 199211122023211022

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal
Ketua
Ferry Y Wattimena, M.Pd.
NIP. 198202022010121003

Sekretaris
Dr. Made Bang Redy Utama, M.Fis.
NIP. 199301032024061002

Anggota
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.
NIP. 199301032024061002

Anggota
Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.
NIP. 199211122023211022

Anggota
Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.
NIP. 196203201987031002

Intelligentia - Dignitas
Tanggal Lulus : 5 Januari 2026

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 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, 07 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Deta Octariza

NIM 1604621022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : DETA OCTARIA
NIM : 1604621022
Fakultas/Prodi : Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Negeri Jakarta
Alamat email : deta.octaria24@gmail.com

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

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

yang berjudul :
PEUBANGUNAN Metode LALIHAN di BANDING DAN MODIFIKASI KOT
TEKSTUR TERHADAP KETERAMPILAN PASIEN BAWAH BELAVULI


Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perustakaan 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 Perustakaan 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, 21 JANUARI 2026

Penulis


(DETA OCTARIA)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan 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, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, 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 Universitas Negeri Jakarta; Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** Dosen pembimbing I Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.** Dan Dosen Pembimbing II Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd.** Dan Pembimbing Akademik Bapak **Drs. Bambang Sutyono, M.Pd.** yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam penyusunan Skripsi ini, Pihak Sekolah dan anak-anak ekstrakurikuler SMAN 98 Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta sahabat-sahabat ku yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Demikian yang bisa peneliti sampaikan, Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan sekian dan terima kasih.

Jakarta, 14 Oktober 2025

D O

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II	7
KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat <i>Passing</i> Bawah	7
2. Metode Latihan Di Dinding	10
3. Media Modifikasi Net Tertutup	11
4. Latihan	13
5. Bolavoli	17
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III	31
METODELOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian	31

B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C.	Metode penelitian.....	31
D.	Populasi dan Sampel	33
F.	Teknik Pengumpulan Data	35
G.	Teknik Analisis Data	37
H.	Hipotesis Penelitian.....	38
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN	40
A.	Deskripsi Data.....	40
B.	Pengujian Hipotesis.....	43
C.	Pembahasan.....	45
BAB V	46
KESIMPULAN DAN SARAN	46
A.	Kesimpulan	46
B.	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49



DAFTAR GAMBAR

1. <i>Passing</i> Bawah.....	9
2. Modifikasi Net Tertutup.....	13
3. Posisi Kaki.....	20
4. Posisi Bola.....	20
5. Lambung Bola.....	21
6. Genggaman Tangan.....	22
7. Posisi Kaki.....	23
8. Perkenaan Tangan.....	23
9. Teknik <i>Passing</i> Atas.....	24
10. Teknik Bendungan.....	25



DAFTAR TABEL

1. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Passing</i> Bawah Di Dinding.....	40
2. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok di dinding	41
3. Distribusi frekuensi tes awal kelompok modifikasi net tertutup.....	42
4. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok modifikasi net tertutup.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2. Surat Balasan Peneltian	50
Lampiran 3. Data Tes Awal <i>PassingBawah</i> di Dinding (Clifton)	51
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Perhitungan data awal kelompok di dinding... 54	
Lampiran 5. Uji-t Paired Dependent	62
Lampiran 6. Uji-t Paired Independent.....	63
Lampiran 7. Uji-t Paired Independent Kelompok <i>PassingBawah</i> Di Dinding Dengan Modifikasi Net Tertutup Pada Tes Akhir.	65

