

**EFEKTIVITAS LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN  
DAN LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP  
KETEPATAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI  
ATLET PUTRA KLUB MATADOR**



**NURUL MAGHFIRAH  
1602622036**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2026**

# EFEKTIVITAS LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN DAN LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP KETEPATAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI ATLET PUTRA KLUB MATADOR

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Metode latihan *passing* atas berpasangan dapat meningkatkan ketepatan *passing* atas bolavoli atlet putra Klub Matador. (2) Metode latihan *passing* atas ke dinding dapat meningkatkan ketepatan *passing* atas bolavoli putra Klub Matador (3) Efektifitas latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding terhadap ketepatan *passing* atas bolavoli atlet putra Klub Matador. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 82 atlet putra Klub Matador. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah atlet putra klub Matador sebanyak 34 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD Volleyball Set-Up, Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa (1) Metode latihan *passing* atas berpasangan dapat meningkatkan ketepatan *passing* atas bolavoli atlet putra klub Matador. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} = 13,727 > t_{tabel} = 1,746$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . (2) Metode latihan *passing* atas kedinding dapat meningkatkan ketepatan *passing* atas bolavoli atlet putra klub Matador. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} = 11,052 > t_{tabel} = 1,746$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . (3) Metode latihan *passing* berpasangan lebih efektif daripada latihan *passing* kedinding terhadap peningkatan ketepatan *passing* atas bolavoli atlet Putra klub Matador. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} = 3,352 > t_{tabel} = 1,694$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, penerapan metode latihan yang lebih tepat diharapkan mampu mendukung peningkatan performa atlet secara optimal.

**Kata kunci :** Ketepatan *Passing*, *passing* berpasangan, *passing* kedinding

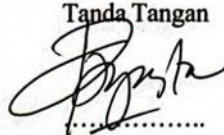
# **THE EFFECTIVENESS OF PARTNER-BASED OVERHEAD PASSING DRILLS AND WALL-BASED OVERHEAD PASSING DRILLS ON VOLLEYBALL OVERHEAD PASSING ACCURACY AMONG MALE ATHLETES OF THE MATADOR CLUB**

## **ABSTRACT**

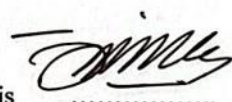
*This study aimed to determine: (1) whether the partner-based overhead passing drill method improves overhead passing accuracy among male athletes at Matador Club; (2) whether the wall-based overhead passing drill method improves overhead passing accuracy among male athletes at Matador Club; and (3) the comparative effectiveness of partner-based versus wall-based overhead passing drills on the overhead passing accuracy of male athletes at Matador Club. The population for this study consisted of 82 athletes from Matador Club. Purposive sampling was used to select a sample of 34 male athletes. The instrument used was the AAHPERD Volleyball Set-Up test, and data analysis was conducted using the t-test statistical method. The study concluded that: (1) the partner-based overhead passing drill method improves overhead passing accuracy among male athletes at Matador Club ( $t\text{-calculated} = 13.727 > t\text{-table} = 1.746; \alpha = 0.05$ ); (2) the wall-based overhead passing drill method improves overhead passing accuracy among male athletes at Matador Club ( $t\text{-calculated} = 11.052 > t\text{-table} = 1.746; \alpha = 0.05$ ); and (3) the partner-based passing drill method is more effective than the wall-based passing drill method for improving overhead passing accuracy among male athletes at Matador Club ( $t\text{-calculated} = 3,352 > t\text{-table} = 1.694; \alpha = 0.05$ ). Then the implementation of more appropriate training methods is expected to support optimal improvement in athlete performance.*

**Keywords:** *Passing accuracy, partner passing, wall passing.*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

|                                 |                                                                                    |         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Nama                            | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal |
| Pembimbing I                    |  | 9/7/26  |
| Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si | .....                                                                              | .....   |
| NIP. 197004171999031002         |                                                                                    |         |

|                              |                                                                                    |      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Pembimbing II                |  | 9/26 |
| Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd | .....                                                                              | 7    |
| NIP. 198112182010121002      |                                                                                    |      |

| Nama                                    | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal |
|-----------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. | Ketua      |   | 9/7/26  |
| NIP. 197409042005012001                 |            | .....                                                                                | .....   |
| 2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog  | Sekretaris |  | 10/7/26 |
| NIP. 197606242005012005                 |            | .....                                                                                | .....   |
| 3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.    | Anggota    |  | 9/7/26  |
| NIP. 197004171999031002                 |            | .....                                                                                | .....   |
| 4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.       | Anggota    |  | 9/26    |
| NIP. 198112182010121002                 |            | .....                                                                                | 7       |
| 5. Agung Robianto, S.Pd., M.Or.         | Anggota    |  | 10/7/26 |
| NIP. 198804132019031015                 |            | .....                                                                                | .....   |
| <b>Tanggal Lulus</b>                    |            |                                                                                      |         |

## 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, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Nurul Maghfirah

No. Reg 1602622036



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Nurul Maghfirah  
NIM : 1602622036  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : maghfirah04.nm@gmail.com

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

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

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN DAN LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP KETEPATAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI ATLET PUTRA KLUB MATADOR

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 2026

Nurul Maghfirah

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Kolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing II, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si** Selaku Dosen Pembimbing I, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, Pihak **Klub PBV. Matador** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Ayah **Hermawan**, Ibu **Erna Herawati** dan Adik **Muhammad Rifqi** dan keluarga peneliti, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat peneliti yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 19 Juni 2026

NM

## DAFTAR ISI

|                                                                   | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                              | i       |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                             | ii      |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                       | iii     |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                           | iv      |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                        | vi      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                         | vii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                      | viii    |
| <b>BAB I     PENDAHULUAN .....</b>                                | 1       |
| A. Latar Belakang .....                                           | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....                                     | 6       |
| C. Pembatasan Masalah .....                                       | 7       |
| D. Perumusan Masalah .....                                        | 7       |
| E. Kegunaan Penelitian .....                                      | 7       |
| <b>BAB II     KAJIAN TEORETIK .....</b>                           | 9       |
| A. Deskripsi Konseptual .....                                     | 9       |
| 1. Hakikat Bolavoli .....                                         | 9       |
| 2. Hakikat <i>Passing</i> atas .....                              | 10      |
| 3. Hakikat Ketepatan Dalam Olahraga ( <i>Passing Atas</i> ) ..... | 20      |
| 4. Hakikat Latihan .....                                          | 21      |
| 5. Hakikat Latihan <i>Passing Atas</i> Berpasangan .....          | 22      |
| 6. Hakikat Latihan <i>Passing Atas</i> Ke Dinding .....           | 23      |
| B. Kerangka berpikir .....                                        | 25      |
| C. Hipotesis Penelitian .....                                     | 28      |
| <b>BAB III     METODE PENELITIAN .....</b>                        | 30      |
| A. Tujuan Penelitian.....                                         | 30      |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                | 30        |
| C. Metode Penelitian .....                          | 31        |
| D. Populasi dan Sampel .....                        | 32        |
| E. Instrumen Penelitian .....                       | 33        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                    | 36        |
| G. Teknik Analisis Data .....                       | 37        |
| H. Hipotesis Statistik .....                        | 39        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>40</b> |
| A. Deskripsi Data .....                             | 40        |
| B. Pengujian Hipotesis .....                        | 45        |
| C. Pembahasan .....                                 | 47        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>53</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 53        |
| B. Saran .....                                      | 53        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>55</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                               | <b>57</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                          | <b>92</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1. Posisi Jari Saat <i>Passing</i> Atas .....                           | 12      |
| Gambar 2. Fase Persiapan <i>Passing</i> Atas .....                             | 13      |
| Gambar 3. Fase Perkenaan <i>Passing</i> Atas .....                             | 14      |
| Gambar 4. Fase Lanjutan ( <i>Follow-Through</i> ) <i>Passing</i> Atas .....    | 15      |
| Gambar 5. <i>Passing</i> Atas Bola Rendah .....                                | 16      |
| Gambar 6. <i>Passing</i> Atas Bola ke Samping .....                            | 17      |
| Gambar 7. Cara <i>Passing</i> Atas dengan Bergerak Mundur .....                | 17      |
| Gambar 8. <i>Passing</i> Atas sambil melompat .....                            | 18      |
| Gambar 9. <i>Passing</i> Atas ke Belakang .....                                | 19      |
| Gambar 10. Desain Penelitian .....                                             | 32      |
| Gambar 11. Tes <i>Set-up</i> Bolavoli dari AAHPERD .....                       | 34      |
| Gambar 12. Grafik Histogram Tes Awal Latihan <i>passing</i> atas Berpasangan   | 41      |
| Gambar 13. Grafik Histogram Tes Akhir Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan  | 42      |
| Gambar 14. Grafik Histogram Tes Awal Latihan <i>Passing</i> Ke Dinding.....    | 44      |
| Gambar 15. Grafik Histogram Tes Akhir Latihan <i>passing</i> Atas Ke Dinding.. | 45      |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                    | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Passing</i> Berpasangan<br>Latihan <i>Passing</i> ke Dinding .....                    | 24      |
| Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Passing</i> ke Dinding....                                                            | 25      |
| Tabel 3. Bagan Kerangka Berpikir .....                                                                                             | 28      |
| Tabel 4. Deskripsi Data Tes .....                                                                                                  | 40      |
| Tabel 5. Tabel Frekuensi Tes Awal Kelompok ketepatan <i>passing</i><br>atas Sebelum Latihan <i>passing</i> atas berpasangan .....  | 41      |
| Tabel 6. Tabel Frekuensi Tes Akhir Kelompok ketepatan <i>passing</i><br>atas Sesudah Latihan <i>passing</i> atas berpasangan ..... | 42      |
| Tabel 7. Tabel Frekuensi Tes Awal Kelompok ketepatan <i>passing</i><br>atas Sebelum Latihan <i>passing</i> atas ke Dinding .....   | 43      |
| Tabel 8. Tabel Frekuensi Tes Akhir Kelompok ketepatan <i>passing</i><br>atas Sesudah Latihan <i>passing</i> atas ke Dinding .....  | 44      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                       | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Data tes awal, tes akhir dan pendistribusian data .....   | 57      |
| Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian .....                    | 61      |
| Lampiran 3. Tabel Independent T test .....                            | 69      |
| Lampiran 4. Nilai T tabel Distribusi .....                            | 70      |
| Lampiran 5. Program Latihan .....                                     | 71      |
| Lampiran 6. Dokumentasi tes awal ketepatan <i>passing</i> atas .....  | 87      |
| Lampiran 7. Dokumentasi latihan <i>passing</i> atas berpasangan ..... | 88      |
| Lampiran 8. Dokumentasi latihan <i>passing</i> atas ke dinding .....  | 88      |
| Lampiran 9. Dokumentasi tes akhir .....                               | 89      |
| Lampiran 10. Surat-surat .....                                        | 90      |