

**PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS KETEMBOK DAN
BERPASANGAN TERHADAP HASIL PASSING ATAS BOLA VOLI
MAHASISWA PRODI PENJAS ANGGKATAN 2021 UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

MELKIOR YADAFAT

148520121025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
(UNIMUDA) SORONG)**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh Latihan Passing Atas Ketembok Dan Berpasangan Terhadap Hasil Passing
Atas Bola Voli Mahasiswa Prodi Penjas Angkatan 2021 Unimuda Sorong

Nama : Melkior Yadafat

NIM : 148520121025

Telah disetujui tim pembimbing

Pada : 17 Maret 2025

Pembimbing I

Saiful Anwar M. Pd.

NIDN. 1426079301



Pembimbing II

Leo pratama M.Or.

NIDN. 1430109601



LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS KE TEMBOK DAN BERPASANGAN
TERHADAP HASIL PASSING ATAS BOLA VOLI MAHASISWA PRODI
PENJAS ANGKATAN 2021 UNIMUDA SORONG

Nama : Melkior yadafat
NIM : 148520121025

skripsi ini telah disetujui oleh :

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan
Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada :



Dekan FABIO

Roni Andri Pramita. M.Pd.

NIDN. 1411129001

Tim Penguji Proposal

1. **SUGIONO. M.Pd.**
NIDN. 8984440022

2. **Harmaman. M.Pd.**
NIDN. 1413028201

3. **Saiful Anwar. M.Pd.**
NIDN. 1426079301

.....

.....

.....

.....

MOTTO

”Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak mungkin mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”

(Q.S Yasin : 40)

“Jangan Lelah untuk berproses karna barang siapa yang tidak bisa menahan lelahnya berproses maka siap-saip lah menahan lelahnya kebodohan

(Imam syafi’)

“Jika sesuatu yang di takdirkan untukmu, sampai kapanpun tidak akan menjadi milik orang lain”

Monkey D Luffy (One Piece)

Biarkan waktun yang menjawab semuanya kita sebagai manusia hanya bisa berdoa dan berusaha

(Melkior yadafat)

Pendidikan tidak mengubah dunia, tapi Pendidikan mengubah cara berfikir orang dan orang tersebutlah yang mengubah dunia

(paulo Freire)

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembaran skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembaran pengesahan. skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Cinta pertama dan pintu surgaku, ibunda Dorcas beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta doa yang selalu berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
3. Cinta kedua dan panutanku, Ayahanda yousa beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi, memberikan dukungan serta kerja kerasnya dan keringatnya hingga penulis sampai sarjanah.
4. Kakak perempuan saya rosita. dan kakak laki-laki saya ariyanto yang selalu memberikan dorongan dan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menanti keberhasilan penulis untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kepada seseorang yang namanya tidak bisa penulis sebutkan, seseorang yang pernah hidup bersama penulis dan menjadi bagian dari perjalanan cinta penulis. Terimakasih untuk patah hati dan seluruh kebahagiaan

yang telah di berikan saat proses menyusun skripsi ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang lebih baik, dewasa, serta menjadi pribadi yang lebih memahami bahwa setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.

6. Sahabat-sahabat penulis Maichel, Rahmat, Taufik dan seluruh kader Gerakan Mahasiswa Nasional indonesia (GMNI) yang selalu membantu, memberi semangat dan mendo'akan keberhasilan penulis.
7. Dan juga seluruh Mahasiswa Pendidikan Jasmani yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

ABSTRAK

Melkior Yadafat / 148520121025. **PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS KETEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP HASIL PASSING ATAS BOLA VOLI MAHASISWA PRODI PENJAS ANGKATAN 2021 UNIMUDA SORONG** Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, Dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Abstrak: pengaruh latihan passing atas ke tembok dan berpasangan terhadap hasil passing atas bola voli mahasiswa prodi penjas 2021. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Apakah latihan passing atas ke tembok dan berpasangan terhadap hasil passing atas bola voli mahasiswa prodi penjas Angkatan 2021?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas ke tembok dan berpasangan terhadap hasil passing atas bola voli mahasiswa prodi penjas Angkatan 2021. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experimental Design*, yang bertempat di Lapangan basket UNIMUDA Sorong . dengan subjek 15 pemain, Teknik pengumpulan yang digunakan yaitu observasi, kemudian data yang diperoleh di analisis dengan uji-t. Dari data uji normalitas pretest di dapat dengan nilai $0,804 > 0,05$ dan data posttest dengan nilai $0,167 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data pretest dan posttest di dapat sebesar $0,104$ yang artinya $0,104 > 0,05$ data tersebut bersifat homogen. Dan juga Berdasarkan data nilai *posttest* pemain ditemukan bahwa terdapat pengaruh latihan passing atas ke tembok dan berpasangan terhadap hasil passing atas bola voli mahasiswa prodi penjas 2025, hal ini terlihat dari nilai rata-rata akurasi tendangan pemain sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 11,83 menjadi 16,00.

Kata Kunci : **passing atas, bola voli, tembok.**

ABSTRACK

*Melkior Yadafat / 148520121025. **THE INFLUENCE OF WORD AND PAIRED TRAINING ON THE RESULTS OF VOLLEYBALL OPERATIONS OF STUDENTS OF THE CLASS OF 2021 OF THE PHYSICAL EDUCATION STUDY PROGRAM OF UNISISMUDA.** Faculty of Language, Social, and Sports Education. Muhammadiyah University of Education Sorong.*

Abstract: The effect of overhead passing training to the wall and pairs on the results of overhead passing volleyball of physical education students in 2021. The problem that will be investigated in this study is whether overhead passing training to the wall and pairs has an effect on the results of overhead passing volleyball of physical education students in 2025? This study aims to understand the effect of overhead passing training to the wall and pairs on the results of overhead passing volleyball of students of the Physical Education study program 2025. The method used is a quantitative study with a Quasi Experimental Design research type, which is located at the UNIMUDA Sorong basketball court. with 15 players, the data collection technique used was observation, then the data obtained was analyzed using t-test. From the pretest normality test data, the score was $0.804 > 0.05$ and the posttest data had a score of $0.167 > 0.05$, so the data was normally distributed. The homogeneity test of the pretest and posttest data was 0.104 , meaning that $0.104 > 0.05$ means that the data is homogeneous. And also based on the post-test data of the players, it was found that there was an effect of overhead passing training to the wall and the pair on the results of overhead passing volleyball of students of the Physical Education 2025 study program, this can be seen from the average value of the accuracy of the players' kicks before and after treatment, which was 16.80 to 16.80.

Keywords: overhead pass, volleyball, wall.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, kemurahan kasih-NYA dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program S1 studi pendidikan jasmani dengan judul **PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS KETEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP HASIL PASSING ATAS BOLA VOLI MAHASISWA PRODI PENJAS ANGKATAN 2021 UNIMUDA SORONG**

Adapun juga tujuan dari penulisan proposal ini adalah untuk mempelajari banyak hal yang harus dipelajari. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan semua dukungan moril maupun materi sehingga proposal ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun proposal penelitian ini.

3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi sekaligus Dosen Pembimbing satu Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Leo Pratama, M. or. selaku Dosen Pembimbing dua yang juga telah membantu memberikan saran/masukan.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan proposal ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusun proposal ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong, 17 Maret 2025

Penulis



Melkior yadafat

NIM 148520121025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Defenisi Operasional.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Olahraga Bola Voli	6
2.1.2 Peraturan Permainan Bola Voli	7
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	12
2.2.1 Macam-macam passing atas.....	19
2.2.2 Passing atas menggunakan sasaran tembok	22
2.2.3 Kecepatan passing atas.....	24
2.3 Kerangka Berpikir.....	25
2.4 Penelitan Relevan.....	25
2.5 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28

3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Teknik Pengumpulan data.....	34
3.5 Desain Penelitian	31
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
3.8 Uji Normalitas Data	33
3.9 Uji Homogenitas	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Postest.....	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	39

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu pendukung pembentuk manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga, hal ini sesuai dengan TAP MPR No. IV/MPR/1999 tentang GBHN bahwa : Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus di mulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di intansi perkuliahan. Pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus di lakukan secara sistematis, sehingga dapat ikut mengharumkan nama bangsa di dunia internasional dan membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pendidikan olahraga pada dasarnya bertujuan untuk membina jasmani dan rohani secara keseluruhan, yang berarti pula sejalan dengan tujuan nasional Indonesia pada umumnya, yaitu membentuk manusia seutuhnya yang bermoral Pancasila. Kegiatan olahraga khususnya permainan bola voli merupakan salah satu dari cabang olahraga yang bermanfaat sebagai alat pendidikan jasmani dan pembinaan mental sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama Mintonette, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola a dengan telapak tangan terbuka disertai dengan lecutan tangan hingga menghasilkan bola top spin.

Pendaratan. Pendaratan dengan kedua kaki sejajar disertai gerakan ngeper pada (memukul–ukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi “Volley Ball“. 2 Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Permainan ini cepat populer baik dikalangan kaum muda maupun orang tua, karena tidak memerlukan lapangan yang terlalu luas dan harga alatnya pun relatif murah serta dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus bersama-sama. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola dari bagian dalam bola basket dan peraturan awalnya jumlah pemain dalam satu tim bebas. Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Jumlah pemain setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. Penilaiannya regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (rally point), dan dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan disepanjang garis belakang lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (block). Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk kedalam lawan. Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu mendapat nilai 25 pada

setiap 3 setnya dan mencari selisih 2 angka bila terjadi nilai 24–24 (deuce) sampai tak terbatas. Bila terjadi rubber set (2–2) maka set ke lima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14–14 (deuce) maka mencari selisih angka 2 sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan 3 pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set (misalnya 3–0, 3–1, atau 3–2). Dalam mengajarkan bola voli ada beberapa cara melakukan passing atas yang efektif, Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan ada dua macam passing di dalam bola voli passing atas dan passing bawa. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada bola voli mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 UNIMUDA Sorong peneliti menemukan masalah pada bola voli mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Bola Voli yaitu pada teknik dasar passing atas yang kurang tepat pada sasaran dan Kurangnya variasi dalam latihan Passing Atas. Sehingga menurut peneliti bola voli mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Bola Voli Harus mendapatkan latihan peningkatan latihan passing atas yang lebih baik atau giat agar pada saat melakukan passing atas bisa lebih baik atau tepat sasaran. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin meneliti tentang ketepatan passing atas sehingga peneliti menggunakan metode latihan passing atas menggunakan sasaran tembok sehingga pada penelitian ini peneliti mengambil judul penelitian tentang : “Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran

Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Unimuda Sorong”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di lampirkan, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah : Bagaimana Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Unimuda Sorong?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Unimuda Sorong

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan latihan passing atas menggunakan sasaran tembok
2. Bagi Mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Unimuda Sorong Hasil penelitian ini di harapkan mampu menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan.

3. Bagi Pelatih Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data untuk bahan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang program latihan untuk mahasiswa bola voli Mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 Unimuda Sorong.

b. Manfaat Praktis

1. Program latihan ini dapat digunakan sebagai masukan dalam Menyusun program latihan mengajar bola voli
2. Penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam menyusun program latihan guna meningkatkan kemampuan teknik atas pada pemain.

1.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang di berikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau mempersepsikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang di perlukan untuk mengukur konstrak atau variabel tertentu (Nazir,1998).

1. Passing atas bola voli adalah teknik mengoper dari satu pemain ke pemain lain dalam keadaan bola melayang keatas.
2. Latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematis, dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

3. Latihan passing atas pada dinding ini merupakan latihan passing atas dengan mempassing bola ke dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan dalam mempassing bola.
4. Mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 unimuda sorong merupakan tim bola voly yang berada di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang pemainnya merupakan mahasiswanya sendiri

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Olahraga bola voli

Saat ini bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang net/jarring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah untuk anak laki-laki dan 233 untuk anak perempuan. Dalam permainan bola voli ada 6 pemain, tiga di belakang dari pertengahan lapangan dan sisahnya berada di depan. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan. Seperti dijelaskan dalam

peraturan permainan bola voli edisi 2001-2004 bahwa, Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Sarumpaet, dkk (20012) berpendapat, Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

2.1.2 Peraturan permainan bola voli

- a. Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu,

cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.

- b. Daerah Service Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah service adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.
- c. Antena Rod Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

- d. Bola Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 grm, tekanan didalam bola harus 0, 39 – 0, 325 kg/cm² (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar/hpa.
- e. Net Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm
- f. Jumlah Pemain Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu sistem coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet.
- g. Pergeseran Pemain Jika regu penerima servis berhasil mematikan bola di lapangan lawan, maka pemain bergeser satu posisi searah

jarum jam (misalnya : posisi satu ke posisi enam, posisi enam ke posisi lima, posisi lima ke posisi empat, dan seterusnya

h. Game/Set Permainan ditentukan dengan game/set.Regu yang memperoleh/ mengumpulkan angka 25 terlebih dahulu adalah pemenang dalam game tersebut.Jika kedudukan angka 24 – 24, maka dinyatakan jus (deuce) dan regu yang memperoleh selisih dua angka terlebih dahulu adalah pemenangnya. Kemenangan regu bola voli ditentukan dengan dua sistem:

- 1) Sistem Two Winning Set yaitu setiap regu dikatakan menang bila telah memenangkan dua set
- 2) Sistem Three Winning Set yaitu regu dikatakan menang bila memenangkan tiga set.

i. Memainkan Bola

- 1) Suatu regu berhak memukul / memainkan bola maksimal 3 kali (disamping blok)
- 2) Seorang pemain boleh memukul / memainkan bola dua kali berturut – turut (kecuali memblok / membendung)
- 3) Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya : kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna / tidak berhenti.

- 4) Dua atau tiga pemain boleh memukul bola pada saat yang sama (serentak) dan hal itu di hitung sebagai dua atau tiga kali pukulan (kecuali membendung)
 - 5) Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya maka dihitng satu pukulan 10.
Permainan Dekat Net
 - 6) Seorang pembendung (bloker) boleh menyentuh bola di daerah lawan, asal tidak mengganggu pemain lawan (menyentuh bola sebelum dipukul lawan)
 - 7) Setelah melakukan serangan (smash) tangan boleh melewati net / masuk ke daerah lawan
 - 8) Boleh melewati ruang pemain lawan di bawah net, asalkan tidak mengganggu pemain lawan
 - 9) Tidak boleh menyentuh / menginjak garis tengah
 - 10) Bagian dari badan tidak boleh menyentuh lapangan lawan 11.
Bola Keluar Bola dinyatakan keluar apabila : 12
 - 11) Jatuh seluruhnya di sisi luar garis – garis batas lapangan
 - 12) Menyentuh bola diluar lapangan
 - 13) Menyentuh antena , tali, tiang atau net di luar batas antena.
12. Kesalahan – Kesalahan Pada Saat Bermain
- 14) Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan

- 15) Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan.
- 16) Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum menyentuh permukaan lapangan.
- 17) Pada saat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitung sebagai poin bagi lawan.
- 18) Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat serve dilakukan.
- 19) Pemain melakukan spike di atas lapangan lawan
- 20) Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang.
- 21) Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali pada saat memainkan bola dihitung sebagai double faults. Setiap team diwajibkan bertukar sisi lapangan pada saat setiap babak berakhir 13. Time out dilakukan hanya 1 kali dalam setiap babak dan berlangsung hanya 1 menit. Diluar dari aturan yang tertera disini, peraturan permainan mengikuti peraturan international. 13 14. Kesalahan – kesalahan pada saat servis
- 22) Bola servis menyentuh antenna
- 23) Pada saat memukul bola , kaki menginjak garis lapangan
- 24) Bola tidak dilambungkan terlebih dahulu

25) Bola dipukul keluar lapangan

26) Mengulur – ulurkan waktu / memperlambat permainan f.

Servis dari luar garis perpanjangan lapangan.

2.2 Teknik dasar permainan bola voli

Teknik dasar Servis Servis merupakan pukulan untuk memulai permainan. Selain itu, servis juga adalah awalan pukulan sebagai kesempatan untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Beberapa cara melakukan servis sebagai berikut.

1. Servis Tennis (Tennis Servis)

- a. Sikap pemulaan : Berdiri dengan kaki kiri ke depan, bola di pegang dengan dua tangan (tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas).
- b. Pelaksanaan : Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas kurang lebih meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala , telapak tangan menghadap ke depan. Kemudian bola dipukul dengan tangan pada bagian belakang atas, dibantu dengan lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya bola top spin (berputar ke depan). Gerakan diakhiri dengan melangkah kaki ke depan 14

2. Servis Mengapung (Floating Servis)

- a. Sikap permulaan Berdiri dengan kaki kiri ke depan , bola dipengan dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping atas kepala setinggi pelipis
- b. Pelaksanaan Bola dilambungkan dengan tangan kiri tidak terlalu tinggi ke atas kanan. Begitu bola melambung ala, bola segera di pukul dengan tangan kanan di bagian tengah belakang. Pada saat memukul bola tidak ada gerakan/lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya mengapung /mengambang. Gerakan diakhiri dengan melangkahakan kaki ke depan. Pada servis mengapung sikap tangan dalam keadaan menggenggam atau ibu jari dilipat ke dalam menempel pada telapak tangan.

3. Teknik Dasar Smash

Smash adalah memukul bola yang dilakukan di atas net dengan kuat dan keras hingga bola jatuh menukik di lapangan lawan, dan sulit untuk dikembalikan /diterima. Smash sendiri merupakan rangkaian gerakan yang kompleks terdiri dari empat tahap sehingga diperlukan koordinasi gerakan yang baik untuk melakukannya

1. Langkah awal : Diawali dengan sikap berdiri agak serong, dengan jarak 2 – 4 m dari net. Langkahakan kaki ke depan kaki kiri diikuti dengan kaki kanan dan langkah panjang kaki kiri dengan posisi terakhir kaki hampir sejajar untuk ditekuk/ posisi badan merendah.

2. Tolakan/ tumpuan Sambil merendahkan badan kedua lengan di belakang badan, segera lakukan tolakan ke atas dengan kuat sambil mengayun lengan ke depan atas, tangan kanan berada di samping atas kepala.
3. Perkenalan bola Perkenalan/pukulan bola dilakukan saat mencapai titik tertinggi dari lompatan, jarak bola satu jangkauan tangan, posisi bola tepat di depan atas kepala. Lakukan pukulan di bagian atas belakang bol kedua lutut, dan tetep menjaga keseimbangan untuk segera kembali pada sikap siap normal.
4. Teknik Dasar Memblok (Membendung)
Merupakan salah satu teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat sambil menjulurkan kedua tangan untuk menahan smash lawan. Ada dua jenis blok yaitu:
 - 1) Block aktif Di mana saat melakukan block kedua tangan dengan kuat menahan bola dan saat perkenaan tangan tangan aktif menekan bola ke bawah.
 - 2) Block pasif Dimana saat melakukan tangan dijulurkan kdekate net tanpa disertai gerakan apapun. Cara ini dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan. Block yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan smash lawan k karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

3) Teknik melakukan block / bendungan, yaitu :

- a. Sikap awal Berdiri menghadap net kaki sejajar kedua tangan di depan dada, lutut ditekuk badan agak condong ke depan. Pandangan fokus ke arah bola dan pergerakkan smasher lawan.
- b. Pelaksanaan Lakukan tolakan dengan kuat kedua tangan dijulurkan ke atas net selebar bahu telapak jari-jari terbuka. Arahkan tangan ke daerah perkiraan lintasan bola/smash lawan. Saat perkenaan jari – jari ditegangkan agar kuat menahan smash lawan.
- c. Gerakan akhir Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, seimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.

5. Teknik passing atas

Bola voli Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa baik wanita maupun laki-laki. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik serta teknik yang baik pula. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Selain itu harus memiliki keterampilan 12 khusus yang dikuasai dengan tujuan memainkan bola atau penguasaan bola sebaik-baiknya. Untuk dapat bermain dengan baik dan dengan mampu untuk

mempertahankan bentuk permainannya diperlukan antara lain latihan yang berulang-ulang akan meningkatkan kesanggupan pemain secara efektif dan siap 17 dalam pelaksanaan, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan. Nampak kemampuan gerak dalam permainan bola voli merupakan suatu derajat kemantapan untuk melakukan teknik dasar permainan bolavoli secara tepat guna dan efektif. Sehingga kemampuan gerak sangat membantu dalam permainan, serta menjadi bagian yang terpenting dalam mencapai prestasi yang optimal.

Kemampuan merupakan suatu kesanggupan dalam menggunakan pengetahuan seseorang secara efektif dan secara siap dalam pelaksanaan atau performance, dengan mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam permainan bola voli kemampuan gerak sangat penting untuk diketahui atau dimiliki oleh setiap pemain. Belajar gerak dalam permainan bolavoli berarti menginginkan perubahan tingkah laku dalam melakukan gerakan gerakan yang efisien dan efektif. Untuk menjadi pemain bolavoli yang handal, kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli harus dikuasai terlebih dahulu, sebab permainan ini termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi rapi untuk dapat bermain dengan baik. Biasanya pasing atas pada permainan bola voli umumnya digunakan untuk membabgun serangan, tepatnya dengan memberikan bola kepada smesher atau skiper. adapun bola

berhasil teknik passing atas harus muda di terima atau berada dalam posisi optimal untuk melakukan pukulan serangan (smash atau sike). Manyur 2025. Adapun tiga tahapan dalam melakukan passing atas yaitu:

1) Persiapan

- Sikap sedikit badan jongkok, lalu lutut agak di tekuk.
- Kedua tangan bersiap diatas kepala dengan telapak tangan membuka lebar.
- Mengambil tumpuan kaki selebar bahu.
- Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
- Pandangan mata ke arah datangnya bola. ∞ Perkenaan atau bersentuhan
- Saat bola datang, bola di dorong oleh jari-jari tangan. Jari-jari tangan di tegangkan sedikit tetapi pergelangan tangan tetap rileks.
- Perkenaan tangan pada bola yaitu ruas pertama dan kedua jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama dan gerakannya meluruskan kedua tangan. ∞ Sikap akhir
- Setelah bola lepas dari tangan di ikuti dengan gerakan anggota badan dan langka kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- Kemudian menggunakan gerakan kaki untuk menambah power.
- Lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan serta menjaga keseimbangan badan serta pandangan mata terarah pada bola

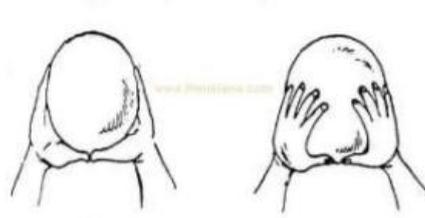
Gambar 1 teknik dasar passing atas bola voli



Sumber (Manyur 2021)

Passing atas adalah gerakan memberikan bola dengan cara mendorong bola menggunakan jari-jari tangan. Posisi jari-jari tangan ketika melakukan passing atas adalah diregangkan menghadap keatas, dan dicekungkan. Passing atas biasanya digunakan untuk memberikan bola ke arah smesher yang dilakukan oleh tosser. Arah bola hasil dari passing atas adalah melengkung ke depan atas. Dalam passing atas jarak bola tidak selalu dalam keadaan ideal untuk melakukan passing dalam posisi normal. Dari situasi bola yang bermacam-macam maka secara garis besar ada bermacam-macam cara melakukan passing atas yang menurut M. Yunus dalam bukunya Olahraga pilihan bola voli.

Gambar 2 posisi jari pada passing atas

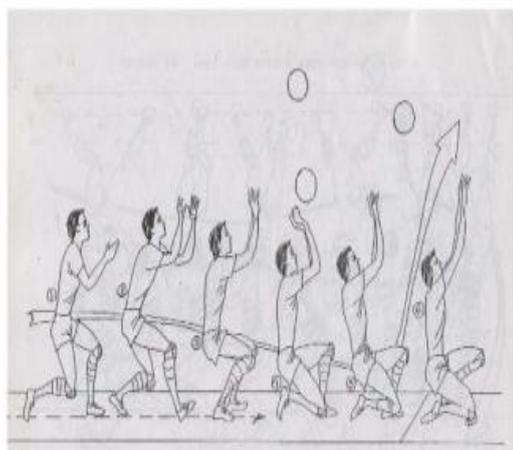


Sumber (suherman, HP, 1984: 16)

2.2.1 Macam-macam Passing Atas

Passing atas pada bola rendah Passing atas pada bola rendah dalam permainan bola voli wajib di miliki dan dikuasai bagi setiap pemainnya, teknik ini biasanya digunakan agar bola tidak menyentuh lantai lapangan dan tim lawan tidak mendapatkan poin. Pasing atas pada bola rendah ini dituntut bergerak menyesuaikan datangnya bola tepat berada di depan kening pemain. Dengan demikian pada saat bola datang, pemain harus segerah merendahkan tubuhdengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai, agar dapat menempatkan badan di bawa bola atau agar bola tetap berada diatas kening dari pemain. Setelah itu baru melakukan pasing atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 19992:81

Gambar 3 Passing atas pada bola rendah

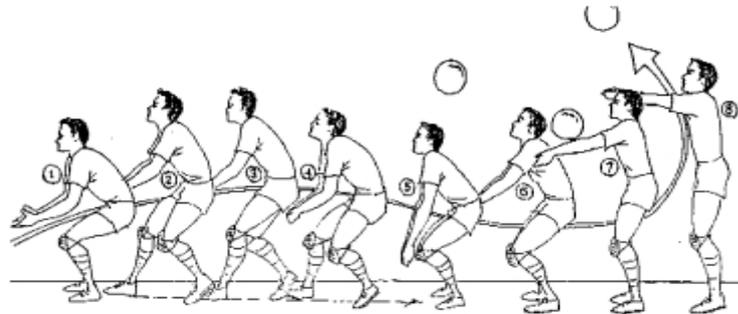


Sumber (M. Yunus. 1992: 93)

a) Passing atas pada bola rendah

Passing atas pada bola rendah dalam permainan bola voli wajib dimiliki dan dikuasai bagi setiap pemainnya, teknik ini biasanya digunakan agar bola tidak menyentuh lantai lapangan dan tim lawan tidak mendapatkan poin. Passing atas pada bola rendah ini dituntut bergerak menyesuaikan datangnya bola tepat berada di depan kening pemain. Dengan demikian pada saat bola datang, pemain harus segera merendahkan tubuh dengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai, agar dapat menempatkan badan di bawah bola atau agar bola tetap berada di atas kening dari pemain. Setelah itu baru melakukan passing atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 19992: 81

Gambar 4 Passing atas bergesar mundur



Sumber (M. Yunus. 1992: 92)

b) Passing atas dengan bola di samping badan

Passing atas dengan bola di samping badan ini pemain dituntut bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, baik di samping kanan badan atau samping kiri badan

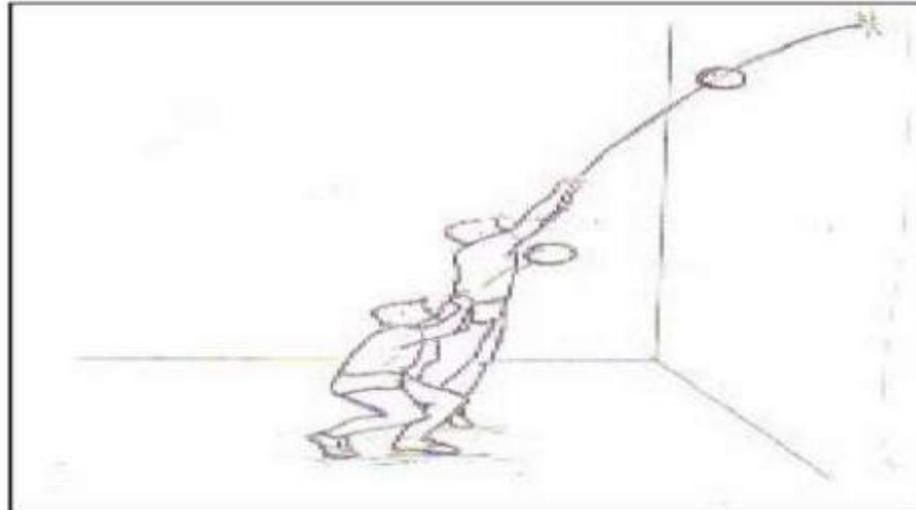
c) Passing atas dengan meloncat

Cara melakukan passing atas dengan cara meloncat yaitu: sikap siap normal passing atas kemudian lambungkan bola atau angkat bola setinggi 1-2 meter diatas kepala dan lakukan passing dengan cara passing atas. Passing atas dengan meloncat pemain bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, sehingga pada saat bola melambung tinggi pemain meloncat dengan menyesuaikan datangnya bola tersebut. passing atas dilakukan pada saat bola tepat di atas kening dari pemain sehingga bola tetap bisa terkontrol dengan baik dan benar. Pada saat mendarat gerakan kaki ngeper (M. Yunus, 1992: 8)

2.2.2 Passing atas menggunakan sasaran tembok

Latihan passing atas dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran tembok. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh M. Mariyanto (1995:123). Sikap permulaan, siswa memegang bola dengan dua tangan menghadap ke tembok sasaran, pelaksanaanya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di passing atas ke tembok sasaran lagi, demikian seterusnya, bila bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola diambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di pas atas lagi secara berulang-ulang. Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang teman pasangannya dan mudah untuk mengukur kejegan bola pantul sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datang bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. Tujuan latihan ini adalah untuk melatih reaksi terhadap arah datangnya bola dan menambah kepekaan untuk mengendalikan bola

Gambar 7. Passing atas menggunakan tembok sasaran



(Sumber: Theo Kleinman dan Dieter Kruber, 1985:44)

2.2.3 Kecepatan passing atas

Menurut Suharno HP (2009:32), bahwa ketepatan adalah “Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Kegunaan ketepatan dalam bola voli meliputi:

- a. meningkatkan prestasi atlet,
- b. gerakan anak latih dapat efektif dan efisien,
- c. mencegah terjadinya cedera,
- d. mempermudah menguasai teknik dan taktik. Pasing adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus,

1992:79). Pasing atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola 25 serangan kepada regu lawan. Adapun macam-macam pas yaitu pas atas dan pas bawah. (Herry Koesyanto, 2003:22) Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan passing atas adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien

2.3 KERANGKA BERPIKIR



2.4 Penelitian Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Falah Muhamad Rabbil mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Falah Muhamad Rabbil bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *passing atas ke tembok dan berpasangan terhadap hasil passing atas bola voli* dari berbagai arah terhadap keterampilan *passing atas* dalam permainan unimuda Sorong

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Falah Muhamad Rabbil hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah SSB DK Private K, sedangkan materi latihannya yaitu latihan *passing atas ke tempok* menggunakan alat bantu ban target. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Latihan menggunakan Alat Bantu Ban Target Terhadap Akurasi *Passing atas ke tempok* Dalam Permainan bola voli (Eksperimen pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya)”. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Falah Muhamad Rabbil sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga

2.5 Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2008:224) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumuan masalah penelitian”.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Latihan menggunakan alat bantu ke tempok target berpengaruh terhadap akurasi tendangan dalam permainan bola voli pada mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 UNIMUDA Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka jenis penelitian ini adalah eksperimen karena sifat dari penelitian ini, adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan menggunakan alat bantu target ke tempok terhadap akurasi *passing atas* permainan bola voli.

Pada dasarnya sesuatu tulisan adalah media komunikasi yang berfungsi informatif, stimulatif, dan dokumentatif. Agar suatu tulisan berfungsi efektif, perlu ada sesuatu teknik penyajian yang membantu tercapainya tujuan fungsional tersebut. Oleh karena itu, penulis akan menyajikan suatu sistematika yang membantu dipahaminya peranan serta fungsi dari masing-masing unsur, dan kaitannya satu sama lain secara keseluruhan.

Penulis sadari, bahwa untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu menguji kebenaran hipotesis diperlukan suatu metode. Sebagaimana yang dijelaskan mengenai metode penelitian Sugiyono (2015:3) menjelaskan sebagai berikut: “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Karena dalam penelitian ini penulis mengadakan suatu percobaan, dengan tujuan untuk memperoleh data yang diperlukan serta penemuan faktor-faktor akibat, maka metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen ini dipakai karena, sampai saat ini dianggap paling tepat untuk meneliti hubungan sebab akibat. Seperti yang dikemukakan menurut Sugiyono (2015:107) “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket di kampus UNIMUDA Sorong. Diperoleh pelaksanaan penelitian terhitung dari perencanaan penelitian, pelaksanaan penelitian sampai pembuatan laporan penelitian selama 2 bulan.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Pengertian Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti (Nugraha, 2022). Populasi dalam penelitian yakni mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 UNIMUDA Sorong dalam hal ini populasi pada atlit bola voli UNIMUDA ada 45 Atlit bola voli.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah wakil atau sebagian dari populasi yang berjumlah 6 responden memiliki sifat dan karakteristik yang sama bersifat representatif dan menggambarkan populasi sehingga dianggap dapat mewakili semua populasi yang diteliti (Riadi, 2020). Penentuan

sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling*. Metode pengambilan sampel purposive melibatkan penilaian sampel sendiri di antara populasi yang dipilih (Tulangow. N. N., *et al.*2017). metode purposive sampling digunakan berdasarkan ukuran sampel minimum (Srikandhi, 2025), maka peneliti menetapkan jumlah responden yang dijadikan sampel, yaitu terdiri dari 6 responden yang berprofesi sebagai pemain bola voli.

3.4 Teknik Pengumpulan data

Untuk memperoleh data yang di inginkan dan sesuai dengan kepentingan peneliti, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui teknik t test yaitu *pre test* dan *post test*.

Pre -test dilakukan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan tendangan sebelum dilakukan *Treatment*. Dilaksanakannya dengan menggunakan observasi sebagai penunjang. Adapun cara pemberian nilai pada observasi yaitu menggunakan angka 4 sampai dengan 1. Dimana angka 4 = baik, 3 = cukup baik, 2= kurang baik, dan angka 1 = tidak baik. (Arifin, 2012:234). Peneliti menggunakan pemberian nilai dari 4 sampai dengan 1. 4 = sangat mampu, 3 = mulai mampu, 2 = kurang mampu, 1 = tidak mampu

Post-test dilakukan untuk mengumpulkan data perkembangan akurasi *passing atas bola voli* setelah dilakukan *Treatment*. Pengumpulan data sama dengan apa yang dilakukan sebelum pada *Pre-Test*. Keterangan pada penilaian,

peneliti menggunakan 4, 3, 2, dan 1. Selain itu, peneliti menggunakan teknik-teknik pengumpulan data berupa:

1) Observasi

Observasi adalah kegiatan melihat dan mengamati objek penelitian untuk mengetahui pengaruh, perkembangan, dampak, dan sebagainya (Isti, 2022). Menurut Nawawi dan Martini, observasi untuk melihat dan mengamati objek penelitian untuk mengetahui pengaruh, perkembangan, dampak, dan lain-lain. Hal ini terdiri dari beberapa komponen yang terkait dengan fenomena yang terjadi pada objek yang diteliti. Penelitian ini menganalisis kondisi latihan alat bantu sederhana menggunakan ban target terhadap kualitas passing atas bola voli mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 UNIMUDA Sorong.

2) Dokumentasi

Data dokumentasi sebagai bukti pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan serta digunakan sebagai data pendukung untuk menunjukkan bahwa penelitian yang telah dilakukan adalah valid dan benar-benar dilakukan.

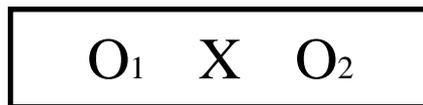
3) Test

Teknik pengumpulan data test ini yang dimaksud adalah calon peneliti melakukan dua test yakni *Pretest* dan *Posttest* yang dilakukan di kelompok berpasangan passing atas bola voli dan kelompok eksperimen. Bentuk teks ini yakni test pengamatan langsung dengan beberapa indikator penilaian

dalam latihan alat bantu sederhana menggunakan sasaran pada tembok target terhadap kualitas berpasangan passing atas di bola voli mahasiswa prodi penjas angkatan 2021 UNIMUDA Sorong

3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan “*One-gruppretest-posttes*” seperti yang digambarkan pada desain berikut ini :



Gambar 3.1. Desain penelitian Sumber : Sugiyono, 2018: 79

Keterangan:

O₁= test awal

X = perlakuan (treatment) latihan passing atas menggunakan alat bantu pada sasaran ke tembok target

O₂ = test akhir

3.6 Instrumen Penelitian

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang dipergunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bola voli menurut Nurhasan dan Narlan (2010:154) dalam Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Butir tes yang digunakan

adalah keterampilan *passing atas bola voli* dan Berpasangan terhadap *passing atas bola voli*.

a) Tes *passing atas (bola voli)* Alat yang digunakan :

1. Target ke tembok
2. Bola voli
3. Berpasangan

b) Pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Untuk Mengevaluasi kekuatan lengan dan mengukur kecepatan *passing atas* permainan bola volly
2. Melakukan lemparan kedinding dan mulai *passing atas*
3. Skor yang dihitung bola yang masuk dalam area target
4. pemain diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

c) Skor

1. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
2. Bila bola hasil tendangan mengenai target maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

1.5, Program Latihan

Pertemuan	Hari & Tanggal	Kegiatan	Fokus Latihan	Jumlah Repetisi / Sesi	Catatan
1	Senin, 14 April	Pretest	Tes Akurasi Passing atas bola voli (Target Tembok)	10 Passing atas bola voli & Berpasangan	Catat jumlah Passing atas tepat sasaran
2	Rabu, 16 April	Latihan 1	Teknik dasar Passing atas bola voli + target ketembok	3 set x 10 Gerakan gerakan memberikan bola dengan cara mendorong bola menggunakan jari jari	Fokus teknik & Passing atas bola voli
3	Jumat, 18 April	Latihan 2	Passing atas statis ke target tembok	4 set x 10 Passing atas bola voli	Macam macam Passing atas passing atas bola voli
4	Senin, 20 April	Latihan 3	Berpasangan terhadap passing atas	3 set x 5 langkah + passing atas bola voli	Latihan jarak passing atas pada bola

Pertemuan	Hari & Tanggal	Kegiatan	Fokus Latihan	Jumlah Repetisi / Sesi	Catatan
5	Rabu, 22 April	Latihan 4	Passing atas dengan bola di samping badan	4 set x 5 kombinasi	Fokus passing atas & non-dominan
6	Jumat, 24 April	Latihan 5	Latihan visualisasi & reaksi	3 set reaksi Passing atas bola voli	tunjuk arah ke tembok (kanan/kiri)
7	Senin, 27 April	Latihan 6	Passing atas ke tembok pada ketinggian berbeda	3 set x 6 Passing atas bola voli	Passing atas ke tembok tinggi & rendah
8	Rabu, 29 April	Latihan 7	Latihan akurasi dengan penilaian	5 Kecepatan passing atas	Skor tiap Kemampuan seseorang
9	Jumat, 01 Mei	Latihan 8	Latihan teknik cepat & akurat	3 set x 10 Passing atas dengan meloncat	Gunakan sikap siap normal passing atas Berpasangan
10	Senin, 04 Mei	Latihan 9	Simulasi passing atas	3 ronde x 1 Berpasangan	Teknik passing atas bola voli
	Rabu, 06 Mei	Latihan 10	Uji coba passing atas permainan bola voli + kecepatan	4 set kombinasi passing atas berpasangan permainan bola voli	Gabungkan semua teknik passing atas secara berpasangan

Pertemuan	Hari & Tanggal	Kegiatan	Fokus Latihan	Jumlah Repetisi / Sesi	Catatan
12	Jumat, 08 Mei	Posttest	Tes Akurasi Ulang (Passing atas bola voli berpasangan)	10 Tes passing atas bola voli Alat & digunakan	Berpasangan dengan hasil pretest
13	Senin 11 Mei	Latihan 11	Persiapan	Sikap sedikit jongkok lalu lutut agak di tekuk	Kedua tangan bersiap diatas kepala dengan telapak tangan membuka lebar
14	Rabu 13 Mei	Latihan 13	Mengambil tumpuan kaki selebar bahu	Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga	Saat bola datang, bola didorong oleh jari-jari tangan
15	Jumat 15	Latihan 15	Macam macam passing atas	Passing atas pada bola rendah	Merendahkan tubuh dengan cara menekuk lutut sehingga salah satu lutut menyentuh lantai

Program ini dapat disesuaikan sesuai dengan kemampuan pemain dan fasilitas yang ada. Pastikan untuk selalu mengawasi pemain selama latihan dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Selamat berlatih!

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial parametrik. Analisis statistik deskriptif, mendeskripsikan atau memberi gambaran data dalam bentuk tabel, grafik, histogram dari nilai rata-rata, frekuensi, dan standar deviasi. Sedangkan

analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji *t. pre test* dan *post test*

3.8 Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas digunakan SPSS v 25 Uji yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian ini menggunakan teknik yaitu *Shapiro-Wilk* dengan program computer SPSS statistik v 25 for windows dengan cara memilih menu : *Analyze - Descriptive Statistics – Ekplore*.

Kriteria penetapannya dengan cara membandingkan nilai *Sig.(2- tailed)* pada table *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05 (5%). Dengan demikian, dasar pengambilan keputusan bahwa jika p dari koefisien K-S $>0,05$, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya jika p dari koefisien K-S $< 0,05$, maka data berdistribusi normal.

3.9 Uji Homogenitas

Setelah Uji Normalitas, dilakukan Uji Homogenitas, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah variansi-varansi populasi penelitian mempunyai variansi yang sama tidak. (Sukardi, 2014:49)

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan perhitungan *Uji Lavene Statistik* dengan cara memilih menu: *analyze – compare means, one – way anova*. Adapun dasar keputusan tingkat homogenitas data dapat dilakukan dengan membandingkan angka signifikansi (nilai *Sig. (2-tailed)*) dengan alpha (α) 0,05 (5%), dengan ketentuan;

- a. Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi dikatakan tidak homogenitas.
- b. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi dikatakan homogen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Analisis Deskriptif

Hasil *pretest-posttest* yang peneliti lakukan menghasilkan hasil rata-rata sebesar 11.83 untuk *pretest* dan 16.00 untuk *posttest*, sedangkan standar deviasinya adalah 1.471 untuk *pretest* dan 2.041 untuk *posttest*.

Tabel 4.1 Hasil *pretest-posttest*

		PREEKS	POSEKS
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		11,83	16,00
Range		4,00	4,00
Minimum		10,00	14,00
Maximum		14,00	18,00
Std. Deviasi		1,471	2,041

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) dari hasil data pre-test lebih kecil dibandingkan dengan hasil data post-test, yaitu sebesar 11,83 dengan 16,00, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada saat pengambilan data pre-test adalah 14,00, untuk nilai maksimal yang di dapatkan pada pengambilan data post-test adalah 18,00, dan yang terakhir untuk nilai minimal yang didapatkan pada hasil pre-test adalah 10,00, nilai minimal yang didapatkan untuk hasil post-test adalah 14,00

4.1.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui sebaran data hasil pretest dan posttest adalah uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*. Dengan hipotesis, jika $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan, dan jika $p\text{-value} > \alpha = 0.05$ maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan. Penerapan pada uji *Shapiro-Wilk* adalah bahwa jika signifikansi $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika signifikansi $p\text{-value} > \alpha = 0.05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality		
KELAS		Statistic	Shapiro-Wilk	
			df	Sig.
HASIL	PRE_EKS	.958	6	.804
	POST_EKS	.853	6	.167

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Berdasarkan tabel diatas, untuk seluruh data kelompok baik dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai *sig.* $> 0,05$. Jadi kesimpulan dari distribusi ini yaitu menyatakan normal.

4.1.3 Uji Homogenitas

Uji selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah uji homogenitas. Hipotesis pada uji homogenitas ini adalah H_a diterima jika $\text{sig} > 0.05$ sedangkan H_a ditolak jika $\text{sig} < 0.05$. Hasil uji homogenitas kedua kelompok sampel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil_	Based on Mean	,104	1	10	.754	
Latiha	Based on Median	,096	1	10	.763	
Sum	n	Based on Median and with adjusted df	,096	1	9,494	.763
		Based on trimmed mean	,104	1	10	.754

ber: Data diolah SPSS 25.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai yang menunjukkan bahwa *Sig Based on Mean* $0,104 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data pre-test dan *postest* adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (Tidak Mutlak) dari uji *Independent Sample T Test* sudah terpenuhi.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui penelitian observasi terhadap 6 orang pemain. Peneliti memberikan pre-test dan post-test pada setiap pemain. Metode variasi latihan yang diberikan adalah dengan memberikan mereka waktu selama 30 detik kepada setiap pemain untuk dapat menyentuh titik (cone) sebanyak mungkin. Dengan gerakan yaitu kanan atas, kiri atas, samping kanan,

samping kiri, kanan bawah, dan kiri bawah yang telah di berikan oleh peneliti. Latihan ini memakan waktu kurang lebih selama 3 minggu, para pemain berlatih 4x dalam seminggu. Sehingga dalam kurun waktu 3 minggu terdapat 12 kali latihan.

Pengambilan data pre-test didapatkan dari hasil observasi ketika para pemain sedang bermain atau berlatih. Sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh para pemain. Sedangkan data post-test di dapatkan dengan cara memberikan para pemain waktu 30 detik untuk dapat menyentuh titik (cone) sebanyak mungkin. Dengan metode inilah peneliti akhirnya bisa mendapatkan hasil bahwa passing atas telah meningkat.

Dari hasil penilaian 6 subjek dalam meningkatkan passing melalui variasi latihan passing ke tembok dan berpasangan. Berdasarkan data nilai *posttest* pemain ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Variasi latihan passing atas ke tembok dan berpasangan, hal ini terlihat dari nilai rata-rata pemain sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 11,83 menjadi 16,00. Hasil yang berbeda ini tidak lain disebabkan karena pemberian latihan yang baik dan benar. Rutinnya latihan juga mempengaruhi hasil tersebut.

Selain itu hasil penelitian di perkuat dengan hasil penelitian Samsul Azhar ,Jihan Millenia Darmayanti, Asep Taufiqurahman , Nur Latifah (2022).Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan footwork terhadap kelincihan mahasiswa. Teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yang termasuk dalam probability

sampling dengan sampel sebanyak 15 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji paired sampel test yaitu dengan analisa dari hasil pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan sampel data yang sama. Instrument yang digunakan adalah illinois agility run test yang dilakukan. Berdasarkan hasil tersebut di dapatkan nilai korelasi sebesar 0,989 yang artinya terdapat yang sangat kuat antara pretest dan posttest. Dari data uji normalitas pretest di dapat dengan nilai $0,103 > 0,05$ dan data posttest dengan nilai $0,200 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data pretest dan posttest di dapat sebesar $0,277$ yang artinya $0,277 > 0,05$ data tersebut bersifat homogen. Di dapat juga data dari uji hipotesis yang digunakan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest dengan nilai thitung sebesar 2,890 dan ttabel sebesar 2,145 dengan nilai signifikan p sebesar 0,012 . Maka dari itu terhitung $2,890 > \text{ttabel } 2,145$ dan nilai signifikan $0,012 < 0,05$. Isnan, Setyo Budiwanto(2020). Penelitian ini bertujuan untuk mencari apakah ada pengaruh variasi latihan pola langkah kaki terhadap peningkatan kinerja kaki bulutangkis. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitan praexperimental yaitu rancangan pretest dan posttest dalam satu kelompok. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet usia 11-14 tahun di PB. Mahkota Parang Magetan yang berjumlah 20 atlet. Penelitian ini dilakukan selama 24 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 8 minggu. Hasil analisis data uji-t amatan ulang (Paired Sample t Test) adalah thitung $(11,000) > \text{ttabel } (1,72913)$ dengan taraf siginifikansi 5% dan interpretasi uji

signifikansi adalah (0,000) lebih kecil dari signifikansi 5% (0.05). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu, ada pengaruh atas latihan passing atas ke tembok dan berpasangan .

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dan kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dalam meningkatkan passing atas pemain dapat berkembang sangat baik apabila melalui metode latihan passing atas ke tembok yang bervariasi dan menarik agar pemain tidak jenuh dan bosan, salah satunya yaitu menggunakan ban target hal ini dapat menarik minat dan perhatian pemain ketika melakukan latihan.
2. Kepada para pemain, hendaknya memiliki semangat dalam latihan, motivasi, dan juga sikap disiplin yang tinggi. Agar dapat meningkatkan tendangan yang diharapkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sama, disarankan untuk menciptakan Variasi latihan yang lebih menarik lagi untuk digunakan dalam penelitian guna meningkatkan passing atas

DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk latihan passing*
- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi pamulang
- Arifudin, M., Annas, M., Putra, R. B. A., & Wijayanti, D. G. S. (2024). Pengaruh *Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Latihan ke tembok untuk meningkatkan passing atas bola voli*
- Arsyad, Azhar. 2015. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Arifudin, M., Annas, M., Putra, R. B. A., & Wijayanti, D. G. S. (2024). *Pengaruh Latihan passing atas dan Sasaran Berubah Dengan Media Latihan (Studi Kasus: Siswa tim bola voli Putra Podorejo U-12 2022)*. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*
- Aji, Chandra Kartika, and Tri Rustiadi. "Pengaruh Latihan Menggunakan Tembok ." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 4.1 (2023): 224-231.
- Candra, Alfi. *Pengaruh latihan passing atas ke tembok menggunakan imagerig*. *Journal Sport Area*, 2016, 1.1: 1-10.
- Danurwindo, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). *Pengaruh latihan bola voli*. *Jurnal Patriot*
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja

Rosdakarya

Harsono, (2001). Latihan Kondisi Fisik. Buku Ajar FPOK UPI Bandung.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar bola voli*. Jakarta: Anugrah

<https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

Justinus Lhaksana. 2012. Taktik dan Strategi Modern. Jakarta : Be Champion

Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014). Ilmu Kepelatihan Dasar.

Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.

Musfiqon. 2015. *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta :

PT. Prestasi Pustakaraya

Nurhasan dan Abdul Narlan. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*.

TASIKMALAYA: PJKR FKIP UNSIL

Sudjarwo, Iwan. 2015. Permainan Bola Voli. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL

<https://kbbi.web.id/>

Sutanto, teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. : Pustaka Baru

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung :

Alfabeta

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :

Alfabeta

Lampiran 1

 **UNIMUDA SORONG**

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 256/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025 Sorong, 11 Maret 2025
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong
Di_ *Tempat*

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

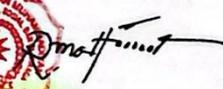
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Melkior Yadafat
NIM : 148520121025
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan *Passing* Atas ke Tembok dan Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli Mahasiswa Prodi Penjas Angkatan 2021 UNIMUDA Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 13 April - 15 Mei 2025.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

**Roni Andri Pramita, M.Pd.**
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

 **FABIO-UNIMUDA SORONG SMART**
Kemauan • Ketahanan • Amanah • Keikhlasan • Integritas

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2



PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

SURAT KETERANGAN

Nomor: 012/SKet/ I.3. AU /J/ 2025

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 256/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 13 April – 15 Mei 2025, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:

Nama	:	Melkior Yadafat
NIM	:	148520121025
Semester	:	VIII (Delapan)
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	:	“Pengaruh Latihan Passing Atas ke Tembok dan Berpasangan Terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli Mahasiswa Prodi Penjas Angkatan 2021 UNIMUDA Sorong”.

Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 17 Maret 2025



Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Saitul Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD





Lampiran 3

**LEMBAR OBSERVASI
PRE-TEST PASSING ATAS**

No	Nama	Kategori			
		1	2	3	4
		TM	KM	MM	SM
1	Agus Hasahagi				✓
2	Samuel Klafiyu			✓	
3	Arbaya Gegetu			✓	
4	Paniel Emauri			✓	
5	Michael m. pangala		✓		
6	Gilbert T.S Mattimu	✓			

Keterangan :

- 4** = sangat mampu (SM)
- 3** = mulai mampu (MM)
- 2** = kurang mampu (KM)
- 1** = tidak mampu (TM)

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI
POST-TEST KEMAMPUAN PASSING ATAS

No	Nama	Kategori			
		1	2	3	4
		TM	KM	MM	SM
1	Agus Hasahagi				✓
2	Samuel Klafiyu				✓
3	Arbaya Gegetu				✓
4	Paniel Emauri				✓
5	Michael m. pangala			✓	
6	Gilbert T.S Mattimu			✓	

Keterangan :

- 4** = sangat mampu (SM)
- 3** = mulai mampu (MM)
- 2** = kurang mampu (KM)
- 1** = tidak mampu (TM)

Lampiran 5

**LEMBAR HASIL
TITIK YANG DI CAPAI**

No	Nama	Titik Yang di Capai	
		Pre-Test	Post-Test
1	Agus Hasahagi	4	4
2	Samuel Klafiyu	3	4
3	Arbaya Gegetu	3	4
4	Paniel Emauri	3	4
5	Michael m. pangala	2	3
6	Gilbert T.S Mattimu	1	3

Lampiran 6



















UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG

Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

LEMBAR BIMBINGAN

SKRIPSI

NAMA : Melkiar Yadafat
 NIM : 142520121025
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Latihan Peregangan Atas Ketangkasan dan
 Berpasangan Terhadap Hasil Peregangan Bola
 Voli Mahasiswa Prodi Pentas Fisik 2021
 UNIMUDA Sorong
 DOSEN PEMBIMBING I : Sufan Amant, S.Pd.

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	2/02/25	I	Pendahuluan	
2	6/02/25	I	Pendahuluan Selain Panduan	
3	11/02/25	II	Kejuruan Teori	
4	13/03/25	III	Pendahuluan dan Peregangan	
5	14/03/25	IV	Pengaruh Latihan Jatah	
6	4/04/25	V	hasil	
7	8/04/25	V	Abstrak	

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
 PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD



8	20.104/2025	ACC	
9			
10			
11			
12			

*Catatan : Cukup ACC Pembimbing Satu Untuk Ujian Proposal dan Skripsi
Pembimbing dua untuk Konsultasi Pembuatan Artikel Jurnal.*

Sorong, 20 April2025
Dosen Pembimbing,


Santana Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



Daftar Riwayat Hirup

Nama lengkap penulis adalah **Melkior Yadafat**, lahir di Woloin, 04 Januari 2001 Distrik Seremuk Kabupaten Sorong Selatan, Provinsi Papua Barat Daya. Penulis adalah anak ke-3 dari 2 bersaudara dari pasangan Arianto Yadafat dan Rosita Yadafat. Penulis memulai, pendidikan formal pada tahun 2014 di SD Negeri Klaogin Kabupaten Sorong Selatang. Dan lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Haha Kabupaten Sorong Selatan. Dan lulus pada tahun 2018, lalu ke SMTK.ND, Sekolah Menengah Teologi Kristen Negeri Diaspora. Kabupaten Sorong. Dan lulus pada tahun 2021.

Dan pada tahun 2021, Penulis di terima sebagai Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, Dan Olahraga, (FABIO) Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS)

Selama menjalani Studi di Unimuda, Penulis aktif dalam proses belajar, dan penulis pernah menjadi Ketua titik, Angkatan 2021 dan Pernah aktif dalam kegiatan Organisasi di luar kampus yaitu, (GMNI) Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia.