

Universitas Sriwijaya

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1
GELUMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M Bagas Prasetyo Aji

06061281924027

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan
Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1
GELUMBANG**

Oleh

M Bagas Prasetyo Aji

NIM: 06061181924027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing

Destriani, M.Pd
198912012019032018



Dr. Syafaruddin, M.kes NIP
NIP. 195909051987031004

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS KE DINDING
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1
GELUMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M Bagas Prasetyo Aji

NIM: 06061181924027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



Destriani, M.Pd
NIP 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Syafaruddin, M.kes
NIP. 195909051987031004



**Pengaruh Latihan Passing Atas Ke Dinding Terhadap Hasil
Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Ektrakurikuler SMK
Negeri 1 Gelumbang**

SKRIPSI

Oleh

M Bagas prasetyo Aji

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924027


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 26 Mei 2023

TIM PENGUJI


1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota : Destriana, M.Pd





Indralaya, Mei 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi




Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M Bagas Prasetyo Aji

NIM : 06061281924027

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 1 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



M Bagas Prasetyo Aji

NIM. 06061281924027

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Ibu Destriana, M.Pd selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono M.A. Pb selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada guru Penjaskes di SMK Negeri 1 Gelumbang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Mei 2021

Penulis



M Bagas Prasetyo Aji

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya

Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah mengarahkan penulis dalam menyusun proposal penelitian ini, terimakasih juga penulis ucapkan kepada teman-teman yang memotivasi dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka.

Indralaya, Mei 2023
Penulis



M Bagas Prasetyo Aji

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali denga lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapakku Agus Haryono dan Ibukku Siti Nurbaiti, yang sangat saya sayangi dan saya cintai, dan juga senantiasa selalu memberikan semangat, pengorbanan, kasih sayang serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku.
- Saudaraku Angga Putra Dewanata Beserta Istrinya Arum Dhita Ariani dan Adik tersayang saya Trifia Agusmi, yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan saya.
- Keluarga besarku, Kakek, Pakde, Bude, Sepupu dan lainnya yang sudah mendoakan saya dalam kelancaran mengerjakan skripsi ini.
- Dr. Syafaruddin, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Destriana, M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya serta memberikan saran, masukan dan motivasi dalam pengerjaan skripsi ini.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Kepala Sekolah dan Guru Penjaskes di SMK NEGERI 1 GELUMBANG yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Okky Alwi P, Shinta Nk yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Sahabat Kost bedeng Palembang Bayu Tikno, Aldin Alina, Aldi Suwani, Alan S Leli, Leo Salim, Dinar Nunung, Alan Berkat, Opal Bayu, Hafiz Hermedi, Paguh Pintan , yang selalu memberikan saran dan motivasinya.

- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2019 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Partner dalam segala hal Trifia Agusmi yang selalu meluangkan waktunya, motivasi dan semangat untukku agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO

*Permata tidak bisa berkilau tanpa gersekan.
Begitu juga manusia, tidak ada manusia
Yang luar biasa tanpa cobaan.*

*“Belajarliah dari kepahitan hidup karena tanpanya, kau tidak akan
Pernah mengenal arti kesabaran, keikhlasan, dan
Amarah yang kau tahan.”*

*“Kurangi mengeluh tentang beban kehidupan, karena bukan hidup
Yang bikin kita sulit, tapi kita sendiri yang bikin hidup itu sulit”*

“M Bagas Prasetyo Aji”

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN	i
SURAT PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Latihan	7
2.1.1 Prinsip-Prinsip Latihan	8
2.1.2 Program Latihan	8
2.2 Hakikat Permainan Bola Voli.....	9
2.2.1 Teknik- Teknik Permainan Bola voli.....	11
2.2.2 Teknik <i>Passing</i>	12

2.2.3 Teknik <i>Passing</i> Atas Bola Voli	12
2.3 <i>Passing</i> Atas Bola Voli ke Dinding.....	13
2.4 Ekstrakurikuler	15
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian.....	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.3.1 Tempat Penelitian	18
3.3.2 Waktu Penelitian	19
3.4 Variabel Penelitian	19
3.4.1 Definisi Operasional Variabel	19
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.5.1 Populasi Penelitian.....	19
3.5.2 Sampel Penelitian	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data	20
3.7 Instrumen Penelitian.....	20
3.8 Teknik Analisis Data	22
3.8.1 Uji Normalitas	22
3.8.2 Uji Homogenitas.....	22
3.8.3 Uji Hipotesis	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	24
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen.....	25
4.1.4 Uji normalitas	27
4.2 Pembahasan.....	32
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Putra Latihan <i>Passing</i> Atas ke Dinding Terhadap Hasil <i>Passing</i> Atas dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Gelumbang	33
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Putri Latihan <i>Passing</i> Atas ke Dinding	

Terhadap Hasil <i>Passing</i> Atas dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Gelumbang.....	35
BAB V	37
KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Passing</i> Atas.....	13
Gambar 2. 2 <i>Passing</i> Atas Ke Dinding.....	15
Gambar 3. 1 <i>Passing</i> Atas.....	22
Gambar 4. 1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Putra Latihan <i>Passing</i> Atas ke Dinding.....	29
Gambar 4. 2 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Putra Latihan <i>Passing</i> Atas ke Dinding.....	29
Gambar 4. 3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Putri Latihan <i>Passing</i> Atas ke Dinding.....	31
Gambar 4. 4 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Putri Latihan <i>Passing</i> Atas ke Dinding	31

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen Putra	25
Tabel 4. 2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Atas Kelompok Eksperimen Putri	25
Tabel 4. 3 Deskriptif Statistik	26
Tabel 4. 4 Deskriptif Statistik	26
Tabel 4. 5 Uji Normalitas <i>Passing</i> Atas Pada Bola Voli Putra.....	27
Tabel 4. 6 Uji Normalitas <i>Passing</i> Atas pada Bola Voli Putri.....	27
Tabel 4. 7 Uji-T Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Putra	28
Tabel 4. 8 Uji-T Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Putri.....	30
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas Putra.....	31
Tabel 4. 10 Uji Homogenitas Putri	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	42
Lampiran 2 Usul Judul Skripsi	43
Lampiran 3 Bukti Bimbingan Proposal	44
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal	45
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Proposal	46
Lampiran 6 SK Penelitian.....	47
Lampiran 7 Surat Dinas Pendidikan	49
Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian SMK Negeri 1 Gelumbang	50
Lampiran 9 Data Pretest dan Postest Putra	51
Lampiran 10 Data Pretest dan Postest Putri.....	51
Lampiran 11 Bimbingan Hasil Penelitian.....	52
Lampiran 12 Persetujuan Seminar Hasil.....	53
Lampiran 13 Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	54
Lampiran 14 SK Sidang.....	55
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Skripsi.....	58
Lampiran 16 Dokumentasi.....	59
Lampiran 17 Program Latihan	65
Lampiran 18 Surat Keterangan Similarity	66

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang. Metode yang digunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang, 20 putra dan 20 putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMKNegeri 1 Gelumbang. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing* atas. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *passing* atas ke dinding, perlakuan selama 4 minggu dari tanggal 15 Maret-15 April dengan frekuensi latihan satu minggu 4 kali. Berdasarkan hasil penelitian, latihan *passing* atas ke dinding pada permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang dengan nilai hasil uji t pada putra dengan nilai t_{hitung} 15,57 dan t_{tabel} 2.09 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. T_{hitung} 15,57 > t_{tabel} 2,09, dan nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, hasil uji t pada putri t_{hitung} 16,4 dan t_{tabel} 2.09 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. T_{hitung} 20,68 > t_{tabel} 2,09, dan nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$. Terlihat adanya peningkatan setelah dilakukan perlakuan maka dinyatakan ada pengaruh signifikan latihan *passing* atas ke dinding pada permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *passing* atas ke dinding dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Kata kunci: Latihan *Passing* Atas Ke dinding, Permainan Bola Voli.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of overhead passing to the wall on the results of overhead passing in extracurricular volleyball games at State Vocational High School 1 Gelumbang. The method used was a quasy experiment with a pretest-posttest one group design. The sample of this study was 40 people, 20 boys and 20 girls who took part in the volleyball extracurricular activity at State Vocational High School 1 Gelumbang. The treatment in this study was in the form of overhead passing to the wall, treatment for 4 weeks on March 15-April 15 with a training frequency of 4 times a week. Based on the results of the study, the practice of passing over the wall in extracurricular volleyball games at State Vocational High School 1 Gelumbang with a t_{test} result for boys with a t_{count} of 15.57 and a t_{table} of 2.09 (df 19) with a significance value of p is 0.000. $T_{count} 15.57 > t_{table} 2.09$, and a significance value (2-tailed) $0.000 < 0.05$, this result shows that there is a significant difference, the results of the t_{test} on daughters $t_{count} 16.4$ and $t_{table} 2.09$ (df 19) with p significance value of 0.000. $T_{count} 20.68 > t_{table} 2.09$, and a significance value (2-tailed) $0.000 < 0.05$. It was seen that there was an increase after the treatment was carried out, it was stated that there was a significant effect of passing over the wall training in extracurricular volleyball games at Gelumbang 1 State Vocational High School. The implication of this study is that the overhead pass to the wall exercise can be used as a type of exercise to improve upper passing in volleyball.

Keyword: *Upper Passing Exercise IntoThe wall, Volleyball Game*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli menurut sejarahnya dikutip dari buku pembelajaran bola voli diperkenalkan ke Indonesia pada masa penjajahan Belanda pada tahun 1928. Bola voli hanya dimainkan oleh orang Belanda dan para bangsawan, karena pada saat itu dia membawa guru olahraga dari Belanda untuk berkembang olahraga (termasuk bola voli) di Indonesia. Sebagai tambahannya guru pendidikan jasmani, militer juga berperan dalam pengenalan dan pengembangan bola voli di Indonesia. Olahraga bola voli berkembang pesat di Indonesia, jadi tidak butuh waktu lama klub bola voli bermunculan pada kota-kota besar di Indonesia (Candra, 2019).

Klub bola voli bermunculan di kota-kota besar di Indonesia. Tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta. Kejurnas Bola Voli untuk pertama kalinya digelar. Sejak berdirinya, PBVSI sudah mulai aktif mengembangkan banyak bisnis bola voli di Indonesia baik di dalam maupun di luar negeri. Perkembangan bola voli meledak di Indonesia saat Asian Games IV digelar padapada tahun 1962 dan dilanjutkan dengan Ganefo I pada tahun berikutnya, yaitu 1963, berlaku untuk semua kategori, laki-laki dan perempuan. Oktober Tahun 1951, pertandingan bola voli mulai diadakan di acara resmi Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta saat itu. Sebagai bagian dari evolusi permainan bola dari semula 15 poin menjadi 21 poin. Tahun 1900, permainan bola voli mulai menyebar ke negara selain benua Amerika yaitu Kanada. Hingga akhirnya, setelah menyebar kenegara yang berbeda, pada tahun 1947, *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB) didirikan, dan untuk pertama kalinya, kejuaraan bola voli dunia dilaksanakan 2 tahun kemudian yaitu pada tahun 1949 (Dwi Yulia Nur Mulyadi, 2020).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia baik dari kalangan bawah hingga atas. Terlihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan antara klub untuk cabang olahraga bola voli tersebut yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai tingkat nasional bahkan hingga

internasional. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan (Candra, 2019). Bola voli merupakan salah satu dari sekian banyaknya olahraga di Indonesia yang digemari masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukup besar. Pesatnya perkembangan olahraga bola voli dapat terlihat dari banyaknya kejuaraan seperti pekan olahraga pelajar daerah, Pekan Olahraga Pelajar Nasional, Kejuaraan Daerah, Kejuaraan Nasional, Liga Voli, dan Kompetisi tertinggi bola voli nasional (PROLIGA), (Handhin, 2019).

Keputusan dari hasil Kongres PBVSI pada tahun tersebut menentukan prinsip yang ada di dalam permainan bola voli di Indonesia, antara lain bola di pukul menggunakan anggota badan dengan tujuan menjatuhkan bola ke area lawan, bola di usahakan tidak jatuh di area sendiri. Permainan bola voli ini memiliki 12 pemain yang di lapangan 6 pemain dan juga 6 pemain lainnya ialah sebagai cadangan. Cara permainannya tim yang gagal menyebrangkan bola (mati) maka dari itu lawan mendapatkan 1 point, dan servis dilakukan oleh regu yang memperoleh nilai serta yang akan di lakukan di belakang garis lapangan sendiri. Permainan ini tidak boleh memainkan bola lebih dari tiga kali sebelum bola melewati net, kecuali terkena bendungan *block*. selama permainan berlangsung pemain yang ada di lapangan tidak boleh menyentuh net pada saat pertandingan berlangsung, dan juga pemain tidak boleh melewati garis tengah masuk ke area lawan. Permainan akan berlangsung sampai skor senilai 25 pada setiap setnya. Apabila skor terjadi sama di angka 24-24 (*deuce*) sampai tak terbatas. Terjadi *rubber set* (2-2) maka set kelima hanya akan sampai pada poin 15, dan jika terjadi 14-14 maka akan terjadi pencarian selisi angka 2 sampai tak terhingga. Sedangkan sebagai penentu kemenangan, bila salah satu regu menang dengan 3 set (misal 3-2, 3-1 atau 3-0) (Winarno, 2013).

Permainan bola voli di lingkungan sekolah tidak hanya mata pelajaran tetapi juga terdapat ekstrakurikuler bola voli. Hidayat, (2013) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah yang dilakukan di dalam atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan peserta didik, membangkitkan bakat dan minat, dan melengkapi upaya pembangunan manusia secara menyeluruh. Kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakatnya yang tidak dapat diikutsertakan dalam proses akademik. Kegiatan ini benar-benar menawarkan kesempatan dan ruang bagi mahasiswa didik yang ingin mengekspresikan diri seluas-luasnya dalam bidang yang mereka sukai dan kuasai. Terdapat dua jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, yaitu kegiatan ekstrakurikuler akademik dan nonakademik. Kegiatan ekstrakurikuler akademik sering dikaitkan dengan mata pelajaran sekolah; Bahasa Inggris, IT. Kegiatan ekstrakurikuler non-akademik, PMR, pramuka,

sepak bola, basket, bulu tangkis, voli. Peserta didik bebas memilih kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan bidangnya. Kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati peserta didik biasanya ekstrakurikuler olahraga, seperti bola voli. Observasi awal yang dilakukan di SMK Negeri 1 Gelumbang, masih banyak peserta didik melakukan kesalahan dalam teknik *passing* atas, gerakan *passing* atas yang dilakukan peserta didik masih kaku, perkenaan bola ketangan tidak tepat, posisi badan tidak bungkuk, dan kaki tidak di tekuk, sehingga perlu untuk dilakukan latihan *passing* atas yang baik dan benar.

Khotimah, (2020) dalam permainan bola voli merupakan aktivitas kelompok, kemampuan suatu regu bola voli ditentukan oleh keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap anggota regu dalam melakukan fungsinya masing- masing. *Passing* atas berguna untuk menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan smash, atau bahkan mengembalikan bola pada permainan bolavoli. *Passing* atas harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan. Nugraha & Yuliawan, (2021) *passing* atas merupakan teknik pengambilan atau mengoper bola dari atas dengan menggunakan jari jari tangan. Bola yang berasal dari atas lalu diambil dengan jari jari tangan di atas, agak di depan kepala. *Passing* atas merupakan salah satu teknik *passing* yang sering kali di gunakan oleh pemain untuk mengumpan bola kepada pemain yang lain dalam taktik pertahanan ataupun penyerangan. Pada taktik penyerangan teknik *passing* atas ini digunakan sebagai salah satu cara untuk dapat mempermudah teman dalam melakukan *smash* atau *spike* di daerah lawan tahap- tahap yang di lakukan pada saat *passing* atas ialah tahap persiapan, badan sedikit condong ke depan, berat badan yang bertumpuh ke kaki kiri dan kaki kanan, perkiraan selebar bahu, dan salah satu kaki ke depan (Sinurat, 2019). Sikap tangan, tangan di angkat sedikit setinggi dahi, jari jari tangan di renggangkan atau di buka, selanjutnya kedua ibu jari membentuk satu sudut, dan tahap kontak dengan bola. sikap lengan, lengan di gerakan atau di tegangkan lurus ke depan. Sikap siku, siku kanan dan kiri lurus ke atas. Sikap jari jari, di saat bola datang datang ke arang jari jari, selanjutnya jari jari segera di kuatkan dan di dorongkan pada bola dengan setuap jari jari memiliki ruas jari yang pertama dan kedua terutama ruas pada ibu jari yang harus di kuatkan. Selanjutnya tahap gerakan. Sikap kaki kedua kaki di luruskan mengikuti gerakan badan. Pergerakan, pergerakan yang dimaksud ialah mengambil posisi siap.

Observasi dari kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Gelumbang sudah terlihat baik dalam bermain, namun berdasarkan kenyataan dilapangan setelah dilakukan tiga kali percobaan melakukan *passing* atas rata-rata hanya 5-10 kali yang berhasil saat melakukan *passing* atas, untuk membuktikan apakah bentuk latihan *passing* atas ke dinding dapat meningkatkan *passing* atas yang benar dan tepat, data yang diperoleh berbagai sumber salah

satunya pelatih terlihat bahwa gerakan *passing* atas kurang baik, gerakan *passing* atas yang dilakukan peserta didik masih kaku peserta didik saat melakukan *passing* atas perkenaan bola ke tangan tidak tepat, peserta didik saat melakukan *passing* atas posisi badan tidak bungkuk, dan kaki tidak di tekuk.

Penelitian terdahulu Siregar, F. S., et al (2021) analisis perbedaan kontribusi variasi latihan *passing* bola voli, menggunakan latihan *passing* atas ke dinding, dengan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sei Suka Tahun 2020. Deden A,I (2021) dampak latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap kemampuan *passing* atas permainan bola voli perumahan buansa asri. dengan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil kemampuan *passing* atas ke dinding permain bola voli sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasyim et al, (2022) perbedaan pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dengan latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli smk swasta teladan medan tahun ajaran 2021. Hasil kesimpulan dari peneliti tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan Medan.

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian terdahulu, maka dilakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang ada di lokasi penelitian tersebut tepatnya di SMK Negeri 1 Gelumbang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Gerakan *passing* atas yang dilakukan peserta didik pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Gelumbang masih kaku.
2. Peserta didik pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Gelumbang saat melakukan *passing* atas perkenaan bola ke tangan tidak tepat.
3. Peserta didik pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Gelumbang saat melakukan *passing* atas posisi badan tidak bungkuk, dan kaki tidak di tekuk.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka permasalahan perlu

diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah adalah “apakah ada pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gelumbang”.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Secara Teoristis
 - 1) Memberi pengembangan terhadap pengetahuan, khususnya bagi peserta didik fakultas keguruan dan ilmu pendidikan penjaskes.
 - 2) Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang variasi latihan untuk ketepatan *passing* atas yang tepat dalam permainan bola voli.

- b. Secara Praktis
 - 1) Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan hasil *passing* atas pemain.
 - 2) Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi dalam satu pertandingan bola voli.
 - 3) Sebagai sumber pengetahuan dalam menyusun program latihan bagi pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Evriansyah Lubis, M. A. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 58-64.
- Aditya, N. A. (2016). Pengaruh Latilian Skipping Terhadap Tinggi Lon Cat An Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Srandakan Bantul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Andi Nur Abady, F. S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan dengan Latihan Passing Atas Ke Dinding Terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 50-59.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 892–837.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Ashari Kurniawan. (2021). *Kemampuan Passing Atas Dan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smk N 1 Bantul*. 30–31.
- Candra, A. (2019). *Upaya Meningkatkan Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii 1 Smp Negeri 13 Kota Dumai*.
- D’Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). *Health and physical activity*. *Sport Science*, 1, 100-105.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka ekstrakurikuler wajib di sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 16–21.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli: Ujicoba Skala Kecil. *Jurnal Mensana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 2, 126-132.
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Dwi Yulia Nur Mulyadi, E. P. (2020). *Pembelajaran*. Bening Media Publishing.
- Hambali, M., & Yulianti, E. (2018). Ekstrakurikuler keagamaan terhadap pembentukan karakter religius peserta didik di kota majapahit. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 193–208.
- Hamzah, M. F. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung Dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3.
- , M. L., Nasuka, N., & Hadi, H. (2019). *Pengaruh back squat dan front squat training terhadap vertical jump dan lower body power index*. *Journal of*

Sport Coaching and Physical Education,. 1, 62–69.

- Hidayat, H. S. (2013). *Tingkat Keterampilan Servis Atas, Passing Atas, Dan Passing Bawah Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smkn 1 Pandak Bantul*.
- Irawan, D. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(7).
- Iyakrus. (2015). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press. Bahan Ajar.
- Jannah, N. (2015). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur1*, 1(1), 34–40.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan. *Journal Of Education And Teaching*, 16-20.
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2018). Latihan Skipping terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 1.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. I. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49–55.
- Maulana, I. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Training Setter Terhadap Ketepatan Passing Atas Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Club Bola Voli Putra Jaguar Kota Tasikmalaya) (Doctoral dissertation)*.
- Maulana, R. M., & Rochmania, A. (2021). Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 20-35.
- Muharram, Nur Ahmad, dan P. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning dan Model Tes Keterampilan Tendangan AP Hurigi pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora*, 2.
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola Voli Di SMK Al-Huda Wajak Malang. *Jurnal Pendidikan, Olahraga, Dan Kesehatan*, 42–47.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim, A. (2016). Pengembangan variasi latihan service atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Muta, T. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Passing Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan Passing Pada Tim Sepakbola SMAN 3 Bungo. *Jurnal Stamina*, 2(11), 12–20.
- Notriya, S. G. (2018). *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah*. Jurnal Unila.

- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 115–129.
- Pirman Nurapik Somatri. (2021). *Gerak Spesifik Passing Atas Permainan Bola Voli*. <https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/gerak-spesifik-passing-atas-permainan-bola-voli/>
- Pramono, A. S. (2021). Efektivitas Metode Latihan Otot Inti Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Presisi Pada Praktisi Parkour Freerunning Di Komunitas Parkour Batam. *Jurnal Bola*, 4(1), 18–29.
- Rohendi, Aef, Dan Etor, S. (2017). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. (Alfabeta.).
- Roziandy, Mochamad, dan Budiwanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai pada atlet bola voli putri. *Indonesia Performance Journal*.
- Rui, R., Hugo, S., William, F., Isabel, M., & Juan, F. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries. *Journal of Physical Education & Sport*, 4.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 1.
- Sarinta Br Karo, D. M. (2021). Implementasi Variasi Permainan Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing. *Jurnal Pendidikan Dunia*, 1-5.
- Sibarani, H. E. I. (2018). *Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga*.
- Sinurat, B. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 111-125.
- Sita, A. E., & Pranatahadi, S. B. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Pemain Bola Voli Selabora Sleman The Effect Of Service Distance Variation Training On Service Accuracy On Volley Ball Players Selabora Sleman. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(8).
- Slamet Nuryanto. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 115–129.

- Sugiyono. (2014a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014b). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*.
- Susila, G. H. A., & Sukadiyanto, S. (2015). Model Latihan Permainan Kumite Kategori Pra Pemula Usia 10-11 Tahun Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan, 1*, 1–13.
- Syauki, A. Y. (2023). Pengaruh Latihan Wallpass Terhadap Kemampuan Teknik Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X Ipa Madrasah Aliyah Nasyrul Ulum. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, 8*(1), 38-43.
- Ugi Nugraha, E. Y. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Dengan Menggunakan Audio Visual. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 231–234*.
- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika 1*, 33. Warni, Herita, dkk. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2*, 123.
- Winarno, A. T. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *2017Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran), 1*, 143-152.