

**PENGARUH METODE LATIHAN *WALL BOUNCE* DAN *DRILLING*
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING BAWAH* PADA
PERMAINAN BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER MADRASAH
IBTIDAIYAH NEGERI (MIN) 1 MAGETAN**

SKRIPSI



OLEH:

WAHID SYAIFUL ANWAR

2104102013

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2025**

HALAMAN JUDUL
PENGARUH METODE LATIHAN WALL BOUNCE DAN DRILLING
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI PASSING BAWAH PADA
PERMAINAN BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER MADRASAH
IBTIDAIYAH NEGERI (MIN) 1 MAGETAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Program Studi Ilmu
Keolahragaan

Oleh:

WAHID SYAIFUL ANWAR

NIM. 2104102013

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

JULI 2025

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Wahid Syaiful Anwar telah dipriksa dan disetujui untuk di uji

Madiun, Juli 2025

Pembimbing 1



(Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd)
NIDN.0727116903

Madiun, Juli 2025

Pembimbing 2



(Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or)
NIDN. 0719128603

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI


Skripsi oleh Wahid Syaiful Anwar telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Selasa, 22 Juli 2025

Panitia Penguji,


Dr. Lukas Susanto, M.Kes

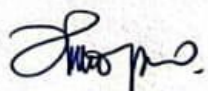
Ketua

NIDN. 0008026201


Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or

Sekretaris

NIDN. 0725019001


Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd

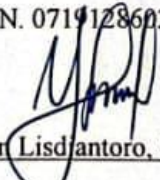
Anggota

NIDN. 0727116903


Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

Anggota

NIDN. 0719128603


Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd
NIDN. 0727116903

Mengesahkan:



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahid Syaiful Anwar
NIM : 2104102013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Wall Bounce* Dan *Drilling* Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Magetan” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Wahid Syaiful Anwar

NIM. 2204102013

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan, Rahmat, serta hidayahnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri yang telah bersemangat untuk senantiasa mengerjakan skripsi.
2. Dosen pembimbing Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd dan Ibu Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan semangat dan bimbingan sampai terselesainya skripsi ini.
3. Kepada kedua orang tua, Bapak Warno dan Ibu Anis Yuliani yang tercinta yang selalu mendo'akan, mendukung, dan memberikan semangat yang tak ternilai.
4. Teman-teman IKOR 2021 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terima kasih untuk perkuliahan selama ini dan kebersamaan kalian.
5. Serta untuk orang-orang terdekat yang telah memberikan motivasi serta masukan yang diberikan selama ini

MOTTO

“Bila Gagal, Ya Coba Lagi! Sampai Kapan? Sampai Sukses”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Pengaruh Metode Latihan *Wall Bounce* Dan *Drilling* Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Magetan” dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam tak lupa peneliti curahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa petunjuk kebenaran hingga dinantikan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar. Dengan penuh keikhlasan dan kerendahan dalam hati, peneliti haturkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun
3. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi
4. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun serta selaku dosen pembimbing II

5. yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi
6. Segenap Dosen beserta Staff Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, tak terkecuali Dosen beserta Staff Program Studi Ilmu Keolahragaan
7. Muhamaad Jamil, S. Pd. selaku Kepala sekolah MIN 1 Magetan serta tak terkecuali seluruh guru-guru, dan karyawan MIN 1 Magetan
8. Kedua orang tua yang selalu mendoakan, memotivasi, serta mendukung penulis dalam segala hal.
9. Seluruh teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2021.
10. Serta seluruh pihak yang telah memotivasi dalam penyusunan skripsi dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Terakhir dan yang paling penting, penulis ucapkan terima kasih untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang, terima kasih atas usaha, Kerja keras dan terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, penulisan, dan bahasan.

Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna menjadi acuan serta bekal pengalaman untuk lebih baik di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan khususnya bagi peneliti sendiri.

Madiun, Juli 2025



Wahid Syaiful Nwar
NIM. 2004102002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA ILMIAH.....	iv
KATA PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Permainan Bola Voli	9
B. Akurasi passing bola voli	13
C. Pasing bolavoli	14
1. Pengertian Pasing Bolavoli.....	14
2. Cara Melakukan Passing Bawah	15
3. Pelaksanaan Teknik Pasing Bawah Bolavoli	15
4. Metode Latihan <i>Wall Bounce</i> pada permainan bolavoli.....	20
5. Metode Latihan <i>Drilling</i>	23
6. Hakikat latihan	25
7. Dasar Latihan	29
8. Ekstrakurikuler Bola Voli.....	30

D. Kerangka Berpikir	31
E. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Desain/Jenis Penelitian	35
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan uji.....	36
D. Variabel Penelitian dan Definisi operasional	37
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Penelitian	41
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Hasil Penelitian.....	46
1. <i>Pre-Test</i> Passing bawah.....	46
2. <i>Post-Test Passing</i> bawah.....	48
C. Analisis Data	52
1. Uji Prasyarat	52
2. Uji Hipotesis.....	55
D. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian.....	43
Tabel 4. 1 Deskripsi Stastik.....	47
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pre-Test Passing</i> bawah.....	47
Tabel 4. 3 Deskripsi Stastik <i>Wall Bounce</i>	48
Tabel 4.4 Distribusi Hasil <i>Post-Test Passing</i> Bawah <i>Wall Bounce</i>	49
Tabel 4. 5 Deskripsi Statistik <i>Drilling</i>	50
Tabel 4. 6 Distribusi Hasil <i>Post-Test Passing</i> bawah <i>Drilling</i>	51
Tabel 4.7 Uji Normalitas <i>Kolmograv-Smirnov</i>	53
Tabel 4. 8 Uji Normalitas <i>Kolmograv-Smirnov Wall Bounce</i>	53
Tabel 4. 9 Uji Normalitas <i>Kolmograv-Smirnov Drilling</i>	54
Tabel 4. 10 <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	55
Tabel 4. 11 Diskripsi statistik Group.....	56
Tabel 4. 13 Persentase Perbandingan Pengaruh Latihan.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan permainan bolavoli	11
Gambar 2.2 Jaring bola voli dengan tiang dan dudukan wasit.....	12
Gambar 2.3 Desain Net dan Perangkatnya	13
Gambar 2.4 Sikap Permulaan passing bawah	17
Gambar 2.5 Gerak permulaan passing bawah	18
Gambar 2.6 Gerak lanjutan passing bawah bola voli.....	19
Gambar 2.7 Gerakan passing bawah yang digabung.....	19
Gambar 2.8 <i>Wall Bounce</i>	22
Gambar 2.9 Kerangka Berfikir	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 3.1 Langkah-langkah Pengambilan Data dan Pengolahan Data.....	40
Gambar 3.2 Modifikasi <i>Brady Volley Ball Test</i>	42
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Peneliti <i>Pre-Test</i> Passing bawah.....	48
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil hasil peneliti <i>Post-Test</i> Passing Bawah <i>Wall Bounce</i>	50
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil <i>Post-Test</i> Passing bawah drilling.....	51
Gambar 4.4 Tretmen Latihan <i>Wall Bounce</i> dan <i>Drilling</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	72
Lampiran 2. Presensi Kehadiran Siswa	76
Lampiran 3. Hasil <i>Pre Test</i> Passing Bawah.....	77
Lampiran 4. Hasil <i>Post Test</i> Passing Bawah.....	78
Lampiran 5. Deskripsi Data Hasil Analisis Uji Normalitas	79
Lampiran 6. Deskripsi Data Hasil Analisis Uji Homogenitas	80
Lampiran 8. Lembar Distribusi t-tabel	81
Lampiran 9. Lembar Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 10. Lembar Surat Balasan Penelitian.....	83
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 12. Lembar Validasi Sumber Pustaka Penulisan Skripsi.....	88
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi	92
Lampiran 14. Lembar Cek Plagiarisme	92
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup	94