

**EFEKTIVITAS LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI DI SMK NEGERI 11 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

ALJIM RUMATAN 41182191220130

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI
11 KOTA BEKASI

Oleh

ALJIM RUMATAN

41182191220130

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

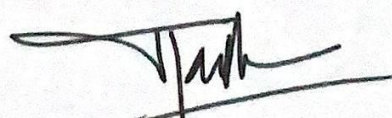

Mia Kusumawati, S. Pd., M.Pd

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"EFEKTIVITAS LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING BAWAH*
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 11 KOTA BEKASI"

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

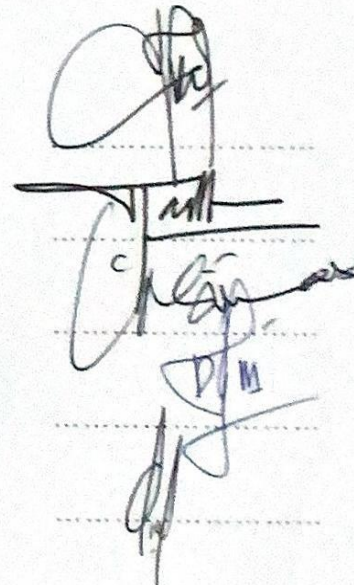
ALJIM RUMATAN

41182191220130

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada tanggal 29 Juni
2026 dan dinyatakan memenuhi syarat.

Susunan Dewan Penguji

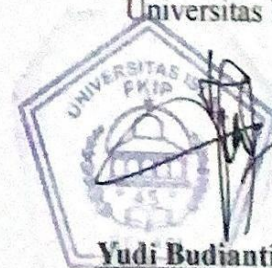
Ketua : Yudi Budianti, M. Pd.
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd.
Anggota : 1. Dr. Yunita Lasma, M. Pd.
: 2. Dr. Elly Diana Mamesah, M. Pd.
: 3. Muflikhul Fajri, M. Pd.



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M. Pd.
NIK.45101022012015

LAMPIRAN

Lampiran 1.1 SK Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM 45 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cak Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8828383, 8831027, 8892015, 8888851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880092

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NOMOR : L. 0356/UNISMA.FKIP/KD/XI/2023

TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM 45

- Mengingat** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Keputusan Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : Dr. Aul Fala Ridha, S.Pd., M.Pd
- Perintah** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
- | | |
|--------------------------|--|
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi |
| Nama Mahasiswa | : Rafly Ananda Putra |
| NPM | : 41182191220063 |
| Judul Penelitian Skripsi | : Pengaruh Latihan Box Jump terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al mun'im Tondan Kabupaten Bekasi |
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester Ganjil T.A 2023/2024 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan harus dibimbing diwajibkan habis tengkal.
- Kesempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar biaya bimbingan sesuai ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekurangan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal : 19 Desember 2023

Yuli Budianti, M.Pd
Dekan

Tersusun :

1. Dekan DIPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Asip

Lampiran 1.2 Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : RAFLY ANANDA PUTRA
NPM : 41182191220063
Program Studi : PJKR
Judul : PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SD AL AL MUSLIM TAMBUN KABUPATEN BEKASI
Pembimbing : Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	19-Januari-2024	- Menganalisa Bab I frekuensi jump	
		- Berapa sekali dan dimana latihan.	
		- horis atau vs horis baru	
2	26/Januari 2024	- Bimbingan Bab II untuk materi	
		di gambar di bagian kanan ya.	
		- Teori Gigitan Bola di tangan	
		- Pengaruh box jump untuk apa??	

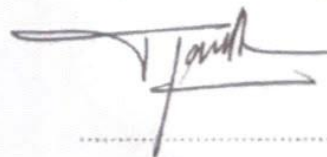
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
3	28/21 ²⁰²⁶	Revisi Bab 2.	
		Revisi Penelitian Peleran	
4	29/1 ²⁰²⁴	Revisi Metode	
5		Revisi Populasi sampel	
6		Bimbingan Bab 3	
7		Revisi Teknik Pengambilan sampel	
8	30/1/2024	acc Seminar Prosedur	
9	29/06/2026	Bimbingan Bab IV Prosedur	
	"	Penerapan	
10.	30/06/2026	mentoring Program Latihan	
11.	1/07/2026	Program Latihan Versi Sesuai	
	"	dengan buku panduan	
	"	keputusan	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Urutan Kegiatan	Paraf Pembimbing
12	2/07/2016	Bimbingan BAB V dan dari kegiatan perizinan	
13	3/07/2016	Bimbingan BAB V	
14	6/07/2016	Refrensi Bab V dan BAB V	
15	7/07/2016	Selanjut dari lampiran surat daftar rumah tidak	
16	8/07/2016	Refrensi Struktur Perizinan dari BAB I s.d BAB V	
17	9/07/2016	Ada Selanjut Sertifikasi	

Bekasi, 15 Juli 2016
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aljim Rumatan

Nomor pokok mahasiswa : 41182191220130

Program studi : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Latihan *Ball Handling* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smk Negeri 11 Kota Bekasi" ini benar benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Saya menyatakan,



Aljim Rumatan

Npm : 41182191220130

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”STEY BAY STEP SELESAIKAN DULU SATU PERSATU, TIDAK PERLU TERBURUBURU INTINYA KITA TAU APA YANG DITUJU. DAN KEMANA AKAN MELAJU”

(PACE BEKASI)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Daud Rumatan dan Ibu Siti Bauw dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi nya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan putra bungsu kalian.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing akademik. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu selama perkuliahan.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu selama proses perkuliahan.
4. Teruntuk kedua orangtua saya Bapak Daud dan Ibu Siti. Terimakasih telah kebersamai pahit manis nya kehidupan ini, terimakasih sudah menjadi Orang Tua terbaik untuk anakmu ini.
5. Teruntuk teman-teman seperjuangan khususnya (KOS CAKUNG FAMILY) dan umumnya PJKR MENTALITY, seseorang di balik layar yang selalu kebersamai serta memberikan kritik serta saran hingga saat ini.

ABSTRAK

ALJIM RUMATAN, 41182191220130. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 11 Kota Bekasi. Permasalahan tersebut terlihat dari kurang tepatnya teknik passing, koordinasi gerak yang belum optimal, serta rendahnya kemampuan mengontrol bola saat menerima maupun mengoper bola. Salah satu metode latihan yang diyakini mampu meningkatkan keterampilan tersebut adalah latihan *ball handling*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *ball handling* terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 11 Kota Bekasi. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 12 peserta ekstrakurikuler yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Liliefors, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan passing bawah dari 24,83 pada saat *pretest* menjadi 28,92 pada saat *posttest*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,08 poin. Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan data bersifat homogen dengan nilai $F_{hitung} = 1,47 < F_{tabel} = 2,82$. Pengujian hipotesis memperoleh nilai $t_{hitung} = 5,42$ lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,201$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball handling* berpengaruh secara signifikan dan efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 11 Kota Bekasi.

Kata Kunci: *ball handling*, passing bawah, bola voli, ekstrakurikuler, metode eksperimen.

ABSTRACT

ALJIM RUMATAN, 41182191220130. *This research is motivated by the low underhand passing ability of volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 11 Bekasi City. This problem is seen from the inaccuracy of passing techniques, suboptimal motor coordination, and low ability to control the ball when receiving or passing the ball. One training method that is believed to be able to improve these skills is ball handling training. This study aims to determine the effectiveness of ball handling training on the underhand passing ability of volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 11 Bekasi City.*

The study used an experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design. The population and sample of the study were 12 extracurricular participants selected using a total sampling technique. The research instrument used the Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test. Data analysis was carried out through the Liliefors normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using the ttest. The results showed an increase in the average underhand passing ability score from 24.83 in the pretest to 28.92 in the posttest, with an average increase of 4.08 points. The normality test showed that all data were normally distributed, while the homogeneity test showed that the data were homogeneous with an F-value of 1.47 < F-value of 2.82. Hypothesis testing yielded a t-value of 5.42, which was greater than the t-value of 2.201 at a significance level of $\alpha = 0.05$. Therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, it can be concluded that ball handling training significantly and effectively improved the underhand passing ability of volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 11 Bekasi City.

Keywords: ball handling, underhand passing, volleyball, extracurricular activities, experimental method.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 11 KOTA BEKASI ”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak. Prof. Nazaruddin Malik, M.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Kedua orangtua Bapak saya Daud Rumatan dan Ibu Siti Bauw Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.

8. Bapak Selaku bapak kandung yang memberikan fasilitas untuk menyusun proses Skripsi ini.
9. Ibu Selaku ibu kandung yang mengizinkan untuk memberi waktu luang yang banyak untuk anaknya dalam proses penyusunan Skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 29 Juni 2026



Rafly Ananda Putra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan masalah	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Oprasional	10
BAB II	13
LANDASAN TEORI	13
A. Kerangka Teori	13
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka berpikir	36
D. Hipotesis	39
BAB III.....	40
PROSEDUR PENELITIAN.....	40
A. Metode Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	42
C. Tempat dan Waktu	43
D. Desain dan Instrumen Penelitian	43

E.	Prosedur Analisis Data	47
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A.	Deskripsi Data	51
B.	Hasil Penelitian	53
C.	Pembahasan	56
	BAB V	59
	KESIMPULAN DAN SARAN	59
	A. Kesimpulan	59
	B. Saran	59
	DAFTAR PUSTAKA	61
	LAMPIRAN	64
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 passing bawah.....	16
Gambar 2. 2 passing atas	17
Gambar 2. 3 servis atas	18
Gambar 2. 4 Passing Bawah	19
Gambar 2. 5 Smash bola voli	20
Gambar 2. 6 Blok bola voli	21
Gambar 2. 7 Lapangan bola voli	22
Gambar 2. 8 Control Passing.....	32
Gambar 2. 9 Minute-to-win-it Passing	32
Gambar 2. 10 Zig zag passing	33
Gambar 2. 11 Kerangka Berfikir	39
Gambar 3. 1 Tes kemampuan passing bawah <i>Brumbach forearm pass wall volley test</i>	47
Gambar 4. 1 Diagram Peningkatan Hasil Pretest Dan Posttest.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan	34
Tabel 4. 1 Tabel Uji Normalitas Liliefors	54
Tabel 4. 2 Tabel Uji Homogenitas	55
Tabel 4. 3 Uji Hipotesis	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Jumlah, Mean, Standar Deviasi, Dan Varian	64
Lampiran 2 Uji Normalitas liliefors	64
Lampiran 3 Uji Homogenitas	66
Lampiran 4 Uji Hipotesis	67
Lampiran 5 Tabel Uji Normalitas liliefors	68
Lampiran 6 Tabel Uji Homogenitas	69
Lampiran 7 Tabel T Uji Hipotesis	70
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian Pretest, Latihan Blank Shoot, Posttest	71
Lampiran 9 Program Latihan	79
Lampiran 10 Absensi	79
Lampiran 11 SK Pembimbing	84
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 13 Surat Balasan Melakukan Penelitian	86
Lampiran 14 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme	87
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi	88



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor: Surat. Plg022/SK.05/IE/II/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama Alvin Ramadani
NPM 61802101230480
Program Studi Pendidikan Teknologi Kesehatan dan Rehabilitasi

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Efektifitas Latihan Bola Hantaran Terhadap Kemampuan
Passing Bercelah Ekstremitas Atas Pada Volei Di Smp Negeri
Il. Kesel Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 39.76 pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 30 Juni 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Ardi Kusumawardana, M.Pd.)

Staf Perpustakaan FKIP

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$