

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN  
LATIHAN *PASSING* TIDAK BERPASANGAN TERHADAP  
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA  
VOLI PADA SISWA KELAS VIII  
MTS MUHAMMADIYAH  
KOTA GORONTALO**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas  
Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*

*Oleh*

**SRI YUSDAWATI**

**832 412 083**



**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2017**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi Yang Berjudul**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN LATIHAN  
*PASSING* TIDAK BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII MTS MUHAMMADIYAH  
KOTA GORONTALO**

Oleh

**SRI YUSDAWATI**

**832 412 083**

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

**DOSEN PEMBIMBING**

**Pembimbing 1**

**Pembimbing 2**

  
**Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.Si**

**NIP. 19610316 198702 1 001**

  
**Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd**

**NIP: 19771120 200312 1 003**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**

  
**Svarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or**

**NIP. 19790403 200501 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN LATIHAN  
*PASSING* TIDAK BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII MTS MUHAMMADIYAH  
KOTA GORONTALO

Oleh :

SRI YUSDAWATI

NIM : 832 412 083

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 17 Januari 2017

Penguji:

1. Surivadi Datau, M.Pd  
Nip: 19820419 200604 1 001      1.  Tgl.....
2. Svarif Hidavat, S.Pd.Kor, M.Or  
Nip: 19790403 200501 1 003      2.  Tgl. 27/1/2017
3. Prof.Dr.H.Hariadi Said, M.Si  
Nip: 19610316 198702 1 001      3.  Tgl. 31/1/17
4. Ueok Hasian Rafiater, S.Pd, M.Pd  
Nip: 19771120 200312 1 003      4.  Tgl.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Liatje Boekoesoe, M.kes

Nip: 19590110 198603 2 003

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Yusdawati  
Nim : 832 412 083  
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai norma, kaidah, etika penulisan ilmiah, dan buku penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau bagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan undang-undang yang berlaku.

Gorontalo, 16 November 2016

Yang Menyatakan



**SRI YUSDAWATI**  
NIM. 832 412 083

## *Motto dan Persembahan*

### *Motto :*

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karna itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah. kepada Tuhanmu, (Q.S Al Insyirah : 6-8)

*Sebuah keberhasilan besar membutuhkan disiplin yang lebih baik, dan tidak membutuhkan keluhan yang banyak.*

*“Ku olah kata, kubaca makna, kuikat dalam alinea, kubingkai dalam bab sejumlah lima, jadilah mahakarya, gelar sarjana kuterima, untuk orangtua, adik-adikku, calon suami/istri dan calon mertua pun bahagia.”*

*(Sri Yusdawati)*

### *Persembahan :*

**Perjalanan yang sangat melelahkan serta perjuangan yang tak kenal putus asa, tanpa mengharap imbalan kalian bekerja keras, tak mengenal panasnya terik sang surya dan dinginnya tetesan air hujan, dengan tanpa berlindung tak pernah terdengar keluh kesah kalian. Untuk Ayahku tercinta (Yuspan Asiki) dan Ibuku (Masda Asiki) yang telah membesarkan, mendidik dan melindungiku. Disetiap tetesan air wudhu yang membasahi sajadah selalu di selipkan namaku dalam do'a. Sungguh kasih dan sayang yang diberi tanpa batas dan tak akan pernah bisa untukku membalasnya. Saudara-saudaraku tercinta (Vivi vitriani Asiki), (Citra Yuliana Asiki), (Cika Wahyuni Asiki) dukungan sehingga aku bisa menyelesaikan studiku yang penuh dengan suka dan duka.**

*Buat seseorang yang selama ini selalu tulus memberikan motivasi semangat dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terimah kasih banyak.*

**ALMAMATERKU TERCINTA  
SEBAGAI TEMPAT MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

## ABSTRAK

**Sri Yusdawati. Nim 832 412 083. “Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Latihan Passing Tidak Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2017 Pembimbing I Prof.Dr.H.Hariadi Said, M.SI Pembimbing II Ucok Hasian Rafiater, S.Pd, M.Pd.**

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada perbedaan pengaruh antara Latihan *Passing* Berpasangan dan Latihan *Passing* Tidak Berpasangan terhadap keterampilan *Passing* Bawah dalam permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan Latihan *Passing* Tidak Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan random sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak dua kelas yakni siswa kelas VIII<sup>1</sup> dan VIII<sup>2</sup> MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment, dengan desain penelitian *Two Group Pre Test dan Post Test Design* dengan variabel X1 latihan *Passing* Berpasangan dan variabel X2 latihan *Passing Tidak Berpasangan* dan variabel Y kemampuan *Passing* Bawah, teknik pengumpulan data yakni dengan menggunakan teknik pre test dan post test.

Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *passing* berpasangan menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 26.94. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.833. Ternyata  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan bawah latihan *passing* berpasangan memiliki pengaruh terhadap keterampilan. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Passing* Tidak Berpasangan menunjukkan harga  $t_{hitung}$  24. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.833. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan bawah latihan *Passing* Tidak Berpasangan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Perbedaan pengaruh antara ke dua bentuk latihan mendapatkan Harga  $t_{hitung}$  1.77. Sedangkan  $t_{daftar}$  1.73 pada taraf nyata  $\alpha=0.05$ . Jadi disimpulkan terdapat Perbedaan Latihan *passing* berpasangan dan *Passing* Tidak Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo.

**Kata Kunci** : *passing* bawah bola voli, *passing* berpasangan, *Passing* Tidak Berpasangan.

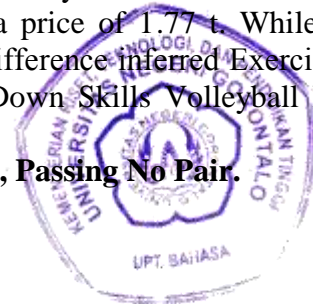
## ABSTRACT

**Sri YUSDAWATI. Nim 832 412 083. "Differences in Effects of Exercise and Exercise Passing Passing Couples Couples not against Down Volleyball Skills Passing Grade VIII At MTS Muhammadiyah Gorontalo City". Essay. Sports Coaching Education Department of the State University of Gorontalo. 2017. Supervisor I Prof.Dr.H.Hariadi Said, Advisor II M.SI Ucok Hasian Rafiater, S.Pd, M.Pd.**

As for the problem in this research is: Is there any difference in effect between Pair and Exercise Exercise Passing Passing Passing skill Not Paired against Down in the game Volleyball At MTS Muhammadiyah Student Class VIII Gorontalo. The purpose of this study is to determine how much influence Pair and Exercise Exercise Passing Passing Not Paired against Down Volleyball Skills Passing Grade VIII At MTS Muhammadiyah Gorontalo. The population in this study amounted to 40 people. While the sample size of 20 people, sampling techniques using random sampling where the sampling is done randomly two classes namely class VIII 1 and VIII 2 MTS Muhammadiyah Gorontalo. This research used experimental methods, research design Two Group Pre Test and Post Test Design with the X1, exercise Passing Couples and X2 exercise Passing photo Couples and Y ability Passing Down, data collection techniques by using the technique of pre-test and post test.

The results of this study: the results of the testing pre-test and post-test training group showed pairs passing thitung 26.94. While the distribution list obtained t price list for 1833. Turns t have to be in the reception area Ha. So it can be concluded under passing drills in pairs have an influence on skills. Pree of the test results and post test group showed Passing Not Paired t 24. Whereas the price of the distribution list price obtained t table of 1.833. Apparently the price t have to be in the reception area Ha. So it can be concluded under the No Passing drills Couples had an influence on passing down skills of volleyball. The difference between the effects of two forms of exercise to get a price of 1.77 t. While t register 1.73 on the real level  $\alpha = 0:05$ . So there is a difference inferred Exercise passing pairs and Passing Not Pair Against Passing Down Skills Volleyball In Grade VIII MTS Muhammadiyah Gorontalo.

**Keywords: passing under volleyball, passing in pairs, Passing No Pair.**



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikumWr. Wb.*

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan inayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Latihan Passing Tidak Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo*”. Skripsi ini disusun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Studi S1 Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini, berbagai kesulitan dan hambatan adalah sebuah tantangan, namun berkat ridho Allah SWT usaha dan kemauan keras serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semua hambatan dan tantangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang telah memberikan dukungan bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga proposal ini dapat di selesaikan penulis.

Semoga bantuan dan bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan oleh berbagai pihak akan mendapat imbalan yang setimpal dari Maha Besar Ilahi dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin Yaa Robbal Alamin.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. Selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST, MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku wakil rektor I, II, III, Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.



3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
5. Dr. Zuhriana K Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
6. Ruslan, S.Pd M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
7. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
8. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
9. Prof.Dr.H.Hariadi Said,M.Si selaku pembimbing I dan Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian
10. Seluruh staf dosen dan tata usaha Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan
11. Kepala sekolah MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo Sabarudin S.Pd.MPat dan guru mitra Ibu Indrawati Laduwo S.Pd serta adik-adik siswa siswi kelas VII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian
12. Seluruh guru dan staf tata usaha yang ada dilingkungan MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo, terimakasih atas bantuan sarana dan prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian
13. Kedua orang tua saya ( Ayah Yuspan Asiki & Ibu Masda Asiki ) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motivasi, dorongan dan Do'a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya
14. Keluarga dan sahabat-sahabat saya (Uni manto,Aah Anton, Acuh, Ateh, Enga Yuta, Kuni Koyo, Daa Nunce, ka Tiro, Pali Rinto, Om Dion, Ayah Mapa, Pede Indi, Padada, Papa Bari, Ali Muno, Ka Jubir, Ta Perni, Ta Lisa, Ka Yoke, Mama/Papa Aan, Iin, Tias ) Ka indra, Ka Restu, Oma kost, Yiyin, Iyha, Gifar, Udin,Wawan, Adi, Mat, Karim, Atho dan lain-lain yang

senantiasa ikut mendoakan, membantu dan memberi motifasi kepada saya dalam menyelesaikan studiku

15. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan kepelatihan olahraga: yeti, asmin, nasrudin, mansyur, uki, agus, panca, rustam, Yanto, Hamidin dan lain-lain yang senantiasa ikut membantu dalam menyelesaikan studiku
16. Yang sangat spesial Hepdi Mohammad yang banyak memberikan masukan, kritik dan motifasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini serta selalu ada disetiap suka dan dukaku
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan studikku

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Amin.....

Gorontalo, 12 November 2016

SRI YUSDAWATI  
NIM : 832 412 083

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masa.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Hakekat Passing Bawah.....	8
2.1.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.....	10
2.2 Hakekat kekuatan otot lengan.....	16
2.3 Hakekat Metode Latihan Berpasangan.....	18
2.4 Hakekat Metode Latihan Tidak Berpasangan.....	19
2.5 Kerangka Berfikir.....	21
2.6 Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	22
3.1.1 Tempat.....	22
3.1.2 Waktu.....	22
3.2 Desain Penelitian.....	22
3.3 Variabel Penelitian.....	22
3.3.1 Variabel Bebas.....	22
3.3.2 Variabel Terikat.....	23
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	23

3.5 Populasi Dan Sampel.....	23
3.5.1 Populasi.....	23
3.5.2 Sampel.....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6.1 Instrument Penelitian.....	25
3.6.2 Prosedur Pengukuran Passing Bawah.....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	27
3.8 Hipotesis Statistik.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>passing</i> <i>Berpasangan</i> .....	29
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
4.2.1 Pengujian Normalitas Data.....	34
4.2.2 Pengujian Homogenitas Varians.....	36
4.3 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>passing</i> <i>tidak berpasangan</i> .....	37
4.4 Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
4.4.1 Pengujian Normalitas Data.....	42
4.4.2 Pengujian Homogenitas Varians.....	44
4.5 Pengujian Hipotesis dan uji statistik perbedaan pengaruh latihan ( <i>passing berpasangan dan passing tidak berpasangan</i> Terhadap keterampilan passing bawah bola voli).....	44
4.5.1 Pengujian Hipotesis.....	44
4.5.2 Uji Statistik Perbedaan Pengaruh.....	49
4.6 Pembahasan.....	51
4.6.1 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Passing Bawah Berpasangan</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Bawah</i> Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo Sebelum Perlakuan.....	51
4.6.2 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Passing Bawah Tidak Berpasangan</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Bawah</i> Bola Voli Pada Siswa	

Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo Sesudah Perlakuan.....	52
4.6.3 Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Passing Bawah</i> <i>Berpasangan</i> dan Latihan <i>Passing Tidak Berpasangan</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Bawah</i> Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII MTS Muhammadiyah Kota Gorontalo.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	
<b>CURICULUM VITAE</b>	

## DAFTAR TABEL

4.1	Sajian Data Keterampilan passing bawah bola voli Kelompok Latihan Passing Berpasangan .....	29
4.2	Perhitungan rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> latihan <i>Passing</i> Berpasangan .....	30
4.3	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data pree test.....	32
4.4	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data post test.....	33
4.5	Uji Normalitas Data.....	35
4.6	Sajian Data Keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli Kelompok latihan <i>Passing</i> Tidak Berpasangan .....	37
4.7	Perhitungan rata – rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> latihan <i>Passing</i> tidak Berpasangan .....	38
4.8	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data pree test.....	40
4.9	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data post test.....	41
4.10	Uji Normalitas Data.....	43
4.11	Menentukan $X_d$ dan $X^2d$ .....	45
4.12	Menentukan $X_d$ dan $X^2d$ .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik <i>passing</i> bawah/mengumpan bawah bola voli.....	10
Gambar 2 Teknik servis bawah dalam bola voli.....	12
Gambar 3 Teknik servis atas dalam bola voli.....	12
Gambar 4 Teknik smash dalam bola voli.....	14
Gambar 5 Teknik Bendungan (Blocking).....	16
Gambar 6 Otot lengan.....	17
Gambar 7 <i>passing</i> bawah berdua (berpasangan).....	19
Gambar 8 Latihan <i>passing</i> dengan bantuan dinding.....	20
Gambar 9 Petak sasaran dari Brady.....	26
Gambar 10 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis $X_1$ .....	47
Gambar 11 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis $X_2$ .....	49
Gambar 12 Kurva Penerimaan dan Penolakan.....	51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Hasil Penelitian
- Lampiran 2 Jadwal Latihan
- Lampiran 3 Program Latihan
- Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 5 SK Penelitian
- Lampiran 6 Tabel Statistik