



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SMASH* POSISI TETAP DAN
BERPINDAH TEMPAT TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET
PUTRA USIA 15-17 TAHUN KLUB BOLAVOLI GAJAH MADA
PURWODADI TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

WISNU DEWA LUMINTANG

D0219110

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SMASH* POSISI TETAP DAN
BERPINDAH TEMPAT TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET
PUTRA USIA 15-17 TAHUN CLUB BOLAVOLI GAJAH MADA
PURWODADI TAHUN 2022**

**OLEH:
WISNU DEWA LUMINTANG
D0219110**

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Smash* Posisi Tetap dan BerpindahTempat Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Gajah Mada Purwodadi Tahun 2022”, karya:

Nama : Wisnu Dewa Lumintang


NIM : D0219110

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Kodrad Budiyo S.Pd M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing II 5/7



Fathkul Imron S.Pd M.Or
NIDN. 0605108703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Smash* Posisi Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Gajah Mada Purwodadi Tahun 2022”, karya:

Nama : Wisnu Dewa Lumintang

NIM : D0219110

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 24 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Dr. Nuruddin Priya BS., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo S.Pd., M.Or

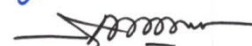
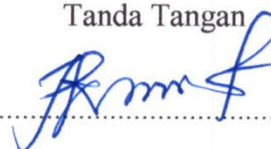
Anggota II : Fathkul Imron S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

WISNU DEWA LUMINTANG.PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SMASH* POSISI TETAP DAN BERPINDAH TEMPAT TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *SMASH* NORMAL DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 15-17 TAHUN CLUB BOLAVOLI GAJAH MADA PURWODADI TAHUN 2022.Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *smash* posisi tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan keterampilan *smash* normal dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli Gajah Mada Purwodadi Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *smash* posisi tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan keterampilan *smash* normal dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bola voli Gajah Mada Purwodadi Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet bolavoli Gajah Mada Purwodadi dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *smash* normal dengan latihan *smash* posisi tetap dan berpindah tempat sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *smash* normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *smash* normal menggunakan tes keterampilan *smash* normal menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *smash* posisi tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan keterampilan *smash* normal dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli gajahmada purwodadi Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.708$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.(2) Latihan metode *smash* posisi tetap lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *smash* berpindah tempat terhadap peningkatan keterampilan *smash* normal dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli gajahmada purwodadi Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *smash* normal dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *smash* posisi tetap) adalah 15.267% lebih besar kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *smash* berpindah tempat) adalah 10.000%.

Kata kunci: latihan, bolavoli, smash normal.

ABSTRACT

Wisnu Dewa Lumintang. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF INTERVAL AND CONTINUOUS SMASH DRILLING PRACTICE METHODS ON THE IMPROVEMENT OF NORMAL SMASH SKILLS IN BOLAVOLLY GAMES IN MALE ATHLETES AGED 16-18 YEARS OLD GAJAH MADA VOLLEYBALL CLUB, GROBOGAN, IN 2022*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, Mayy 2023.

The aim of the study was to determine the differences in the effect of interval and continuous smash drilling training methods on improving quick smash skills in volleyball games for male athletes aged 16-18 years at the Bina YuanaKlaten Volleyball Club in 2022, and if there are differences then to find out which method is better. interval and continuous smash drilling exercises to improve normal smash skills in volleyball games for male athletes aged 16-18 years at Gajah Mada Grobogan Volleyball Club in 2022.

The research sample was the Athletes of the Gajah Mada Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variable of this research is the results of quick smash skills with interval and continuous smash drilling exercises as independent variables and the results of normal smash skills as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine quick smash skills uses a quick smash skill test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula. 1.

From the results of data analysis, the following conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of the interval and continuous smash drilling training methods on improving normal smash skills in volleyball games for male athletes aged 16-18 years at the Gajah Mada Grobogan Volleyball Club in 2022. This is evidenced by the results of calculating the final test for each group, namely $t_{count} = 3.56$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The continuous training method has a better effect than the Smash drilling interval method on improving quick smash skills in volleyball games for Male Athletes Aged 16-18 Years of the Gajah Mada Grobogan Volleyball Club in 2022. Based on the percentage of quick smash skill improvements in volleyball games, it shows that the group 1 (the group that received the smash drilling interval method) was 8.12% < group 2 (the group that received the continuous method) was 10.56%

Keywords: training, volleyball, normal smash.

MOTTO

Wanita Itu Indah Sebagai Fiksi, tapi Bahaya Sebagai Fakta .

(Rocky Gerung).

*Persiapkan Diri Hari Ini. Bertempur Hari esuk, Kemudian Menang Dan Berhasil
Dihari lusa.*

(Susilo Bambang Yudhoyono)

*Berlatihlah Semampunya Dan Bertandinglah Sekuat Tenaga, Agar Kelak Orang Tahu
Bahwa Kamu Bukan orang Yang Lemah.*

(Wisnu Dewa Lumintang)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta
Kekasihku Tersayang

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr.Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Fathkul Imron S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Eriek Satya Haprabu S.Pd. M.Or selaku Pembina sekaligus pelatih klub bolavoli UTP Surakarta, yang telah Pembina dan melatih saya.
6. Pada Atlet bolavoli Gajah Mada Purwodadi yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2023

Wisnu Dewa Lumintang

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Bola Voli	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	13
3. Hakikat <i>Smash</i> normal bolavoli	17
4. Hakikat Latihan	23
5. Hakikat Latihan <i>Smash</i> Normal Posisi Tetap	25
6. Hakikat Latihan <i>Smash</i> Normal Berpindah Tempat	27
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30

D. Pengajuan Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	37
D. Pengumpulan Data	37
E. Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji homogenitas.....	44
D. Hasil Analisis Data	45
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	45
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	47
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Ukuran lapangan bolavoli	11
2. Gambar 2. Bolavolistandar	11
3. Gambar 3. Daerah jatuhnya sasaran bola.....	20
4. Gambar 4. Urutan Gerakan smash	20
5. Gambar 5. Kerangka berpikir	32
6. Gambar 6. Rancangan penelitian	35
7. Gambar 7. Ordinal pairing	35
8. Gambar 8. Lapangan tes ketrampilan smash	57

DAFTAR TABEL

Tabel1.	Deskripsi Data Hasil Tes smashkelompok 1 dan 2	42
Tabel2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tesawal.....	43
Tabel3	<i>Range</i> Reliabilitas.....	43
Tabel4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	44
Tabel6.	Rangkuman Hasil uji perbedaantesawal pada kelompok 1 dan 2	45
Tabel7.	Rangkuman Hasil uji perbedaantesawal dan akhir pada kelompok 1	45
Tabel8.	Rangkuman Hasil uji perbedaantesawal dan akhir pada kelompok 2	46
Tabel9	Rangkuman Hasil uji perbedaantesakhir pada kelompok 1 dan 2	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Smash</i> Normal dalam Permainan Bolavoli	56
Lampiran 2. Program Latihan <i>Smash</i> Normal dalam Permainan Bolavoli	58
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Smash</i>	71
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan tes Akhir Keterampilan <i>smash</i> ...	74
Lampiran 5. Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	75
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 1 Dan 2	77
Lampiran 7. <i>Mehingtung Seliabilita Dengan Anava</i>	80
Lampiran 8. Perbedaan Peningkatan Hasil Keterampilan <i>Smash</i>	86
Lampiran 9. Uji <i>Nomarlitas Data Dengan Metode Liliefors</i>	87
Lampiran 10. Uji Homogenitas	89
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada TiapKelompok	90
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan Keterampilan <i>Smash</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan 2.....	93
Lampiran 13. Tabel <i>Chi-kwadrat</i>	94
Lampiran 14. Tabel Distribusi <i>f</i>	95
Lampiran 15. Tabel Nilai <i>T</i>	98
Lampiran 16. Dokumentasi penelitian	99

