



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SMASH DRILLING*
INTERVAL DAN *CONTINYU* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *QUICK SMASH* DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 16-18 TAHUN
KLUB BOLAVOLI BINA YUANA
KLATEN TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

HANAFI ADIANTO

D0219041

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

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SMASH DRILLING*
INTERVAL DAN *CONTINYU* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *QUICK SMASH* DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 16-18 TAHUN
KLUB BOLAVOLI BINA YUANA
KLATEN TAHUN 2022**

**OLEH:
HANAFI ADIANTO
D0219041**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Smash Drilling Interval* dan *Continyu* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Hanafi Adianto

NIM : D0219041

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, 05 Juni 2023

Disetujui:

Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

Pembimbing 2



Risa Agus Teguh W, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0605108703

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Smash Drilling Interval* dan *Continyu* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Hanafi Adianto

NIM : D0219041



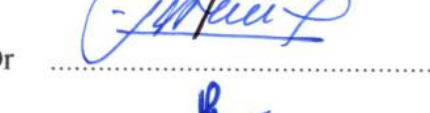

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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	: Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd	
Sekretaris	: Totong Umar, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or	
Anggota II	: Risa Agus Teguh W, S.Pd.,M.Or	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



MOTTO

“Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.”

(Sir John Lubbock).

“Semua yang dilakukan dengan baik akan memberi hasil yang baik juga”

(M. Hidayat)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Sarno dan ibu Tri Lestari tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Mei 2023

H.A

ABSTRAK

Hanafi Adianto. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SMASH DRILLING INTERVAL DAN CONTINYU TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN QUICK SMASH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 16-18 TAHUN KLUB BOLAVOLI BINA YUANA KLATEN TAHUN 2022.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *smash drilling interval* dan *continyu* terhadap peningkatan keterampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *smash drilling interval* dan *continyu* terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *quick smash* dengan latihan *smash drilling interval* dan *continyu* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *quick smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *quick smash* menggunakan tes keterampilan *quick smash* 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 drilling interval* dan *continyu* terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *Continyu* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Smash drilling interval* terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Bina Yuana Klaten Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *Quick smash* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *smash drilling interval*) adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *continyu*) adalah 10.56%

Kata Kunci : Latihan *Smash Drilling Interval*, *Continyu*, *Quick Smash*, Bolavoli

ABSTRACT

Hanafi Adianto. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF INTERVAL AND CONTINUOUS SMASH DRILLING PRACTICE METHODS ON THE IMPROVEMENT OF QUICK SMASH SKILLS IN BOLAVOLLY GAMES IN MALE ATHLETES AGED 16-18 YEARS OLD BINA VOLLEYBALL CLUB, KLATEN, 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 Yuana Klaten 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 quick smash skills in volleyball games for male athletes aged 16-18 years at Bina Yuana Klaten Volleyball Club in 2022.

The research sample was the Athletes of the Bina Yuana Klaten 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 quick 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 quick smash skills in volleyball games for male athletes aged 16-18 years at the Bina Yuana Klaten 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 bigger 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 Bina Yuana Klaten 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: *Smash Drilling Interval, Continuous, Quick Smash, Volleyball*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	11
3. Hakikat <i>Quick Smash</i> Dalam Permainan Bolavoli.....	16
4. Hakikat Latihan.....	22
5. Pendekatan Latihan.....	30
6. Latihan <i>Quick Smash Metode Drilling Interval</i>	31
7. Latihan <i>Quick Smash Metode Continyu</i>	32

B. Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Pengajuan Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
B. Rancangan/Desain Penelitian	41
C. Populasi Dan Sampel.....	44
D. Pengumpulan Data.....	44
E. Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Uji Reliabilitas	50
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
D. Hasil Analisis Data	52
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	54
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi	59
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli	9
Gambar 2. Bola voli standar FIVB	9
Gambar 3. Kerangka Berfikir.....	39
Gambar 4. Rancangan penelitian	42
Gambar 5. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	43
Gambar 6. Lapangan Tes <i>Quick Smash</i>	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes keterampilan Quick smash dalam permainan bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	49
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	50
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	50
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	51
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	51
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1)	52
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K2)	52
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)	53
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Quick Smash</i>	63
Lampiran 2. Program Latihan	65
Lampiran 3 .Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Quick Smash</i>	77
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	80
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	86
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Quick Smash</i>	92
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	93
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	95
Lampiran 9.. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat pada Tiap Kelompok.....	96
lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Quick Smash</i> dalam Persen pada Kelompok 1 pan Kelompok 2.	99
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table.....	100
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	101
Lampiran 13. Tabel F.....	102
Lampiran 14.Dokumentasi.....	105
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Peneltian	