



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET
PUTRA USIA 14-16 TAHUN CLUB
BOLA VOLI PERHUTANI PATI
TAHUN 2021**

**OLEH:
YUNIOR DWIJA SUKARTA
D0219174**

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET
PUTRA USIA 14-16 TAHUN CLUB
BOLA VOLI PERHUTANI PATI
TAHUN 2021**

**OLEH:
YUNIOR DWIJA SUKARTA
D0219174**

SKRIPSI

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Sirkuit dan bermain terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun club bola voli Perhutani Pati tahun 2021”, karya:

Nama : Yunior Dwija Sukarta

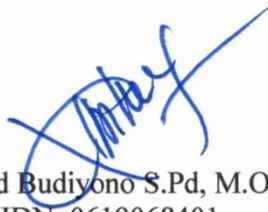
NIM : D0219174

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu S.Pd, M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Sirkuit dan bermain terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun club bola voli Perhutani Pati tahun 2021”, karya:

Nama : Yunior Dwija Sukarta

NIM : D0219174

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 09 Febuari 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd.,M.Or

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

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Yunior Dwija Sukarta. **PERBEDAAN PENGARUH METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN CLUB BOLAVOLI PERHUTANI PATI TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Sirkuit dan bermain terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun club bola voli Perhutani Pati tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Sirkuit dan bermain terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun club bola voli Perhutani Pati tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada atlet putra usia 14-16 tahun club bola voli Perhutani Pati dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan smash normal dengan Latihan Metode Sirkuit dan bermain sebagai variabel bebas serta hasil Kemampuan smash normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan smash normal menggunakan tes Kemampuan 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 Metode Sirkuit dan bermain terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun club bola voli Perhutani Pati tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.4320$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode Sirkuit lebih baik pengaruhnya dari pada metode bermain terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun club bolavoli Perhutani Pati tahun. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan smash normal dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Sirkuit) adalah 20.528% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode bermain) adalah 13.310%.

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti ALi)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan 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. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada atlet putra usia 14-16 tahun club bolavoli Perhutani Pati Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, Januari 2022

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
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	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Permainan Bola voli	7
Pengertian Permainan Bola voli	7
2. Teknik Dasar Permainan Bola voli	9
a. Pengertian Teknik Dasar Bola voli	9
b. Penguasaan Teknik Dasar Bola voli.....	11
3. Teknik Dasar Smash Bola voli.....	14
a. Pengertian Smash	14

b. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Melakukan Smash	16
4. Smash Normal	17
a. Pengertian Smash Normal	17
b. Keberhasilan Smash Normal	19
c. Bola Smash Dinyatakan Keluar	21
5. Latihan.....	21
a. Pengertian Latihan.....	21
b. Tujuan Latihan	22
c. Prinsip Latihan	22
6. Latihan Smash Normal Metode Sirkuit	23
a. Smash Normal Metode Sirkuit	23
b. Pelaksanaan Smash Normal	24
c. Kelebihan Dan Kekurangan	25
7. Latihan Smash Normal Metode Bermain.....	26
a. Smash Normal Metode Bermain	26
b. Pelaksanaan Smash Normal Metode Bermain	27
c. Kelebihan Dan Kekurangan	27
B. Kerangka Berpikir	28
C. Pengajuan Hipotesis	29
BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Rancangan Desain Penelitian.....	30
C. Populasi Sampel	32
D. Pengumpulan Data Metode	33
E. Teknik Analisis Data	33
F. Uji Normalitas	34
G. Uji Homogenitas	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Reliabilitas	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis	37

1. Uji Normalitas	38
2. Uji homogenitas.....	38
D. Hasil Analisis Data	39
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Smash</i> dalam Permainan bola voli	16

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	30
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	36
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	37
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	37
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	39
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	39
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	39
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	40
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola voli	51
Lampiran 2. Program Latihan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola voli	53

