



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN SASARAN TETAP DAN  
SASARAN BERUBAH TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* NORMAL  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA USIA  
14-16 TAHUN CLUB BOLA VOLI DIVKRA  
KARANGANYAR TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Aria Anang Dwiaji**

**D 0217132**

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

**2022**

**HALAMAN PENGAJUAN**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN SASARAN TETAP DAN  
SASARAN BERUBAH TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* NORMAL  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA USIA  
14-16 TAHUN KLUB BOLA VOLI DIVKRA  
KARANGANYAR TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**Oleh :**

**Aria Anang Dwiaji**

**D0217132**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Keterampilan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2021”, karya :

Nama : Aria Anang Dwiaji

NIM : D 0217132


Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2021.

Disetujui :

Surakarta, Oktober 2021

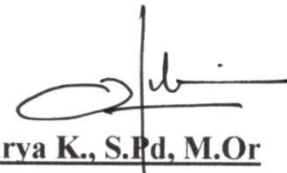
Pembimbing I



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

NIDN. 0617078202

Pembimbing II



Iwan Arya K., S.Pd, M.Or

NIDN. 0627038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Keterampilan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2021”, karya :

Nama : Aria Anang Dwiaji

NIM : D 0217132

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua :Kodard Budiyono, S.Pd, M.Or

Sekretaris :Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

Anggota II : Iwan Arya K., S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Oktober 2021  
Yang membuat pernyataan



Aria Anang Dwiaji

## **MOTTO**

Siapapun yang menempuh suatu jalan untuk mendapatkan ilmu, maka Allah akan  
memberikan kemudahan jalannya menuju syurga

(H.R Muslim)

*Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah  
untuk dirinya sendiri*

(Q.S Al-Ankabut : 6)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Karya ini ku persembahkan kepada :*

Bapak dan Ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP Surakarta tercinta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, S.E, M.Si sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Iwan Arya K., S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Pada pelatih dan atlet putra usia 14-16 Tahun Klub Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2021 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.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.



## ABSTRAK

**Aria Anang Dwiaji. 2021. “Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Keterampilan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2021”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan dengan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap keterampilan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun Klub Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra usia 14-16 tahun Klub Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2021 yang berjumlah 30 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling* yaitu jumlah sebagian dari seluruh populasi yang ada. Lalu variabel dalam penelitian ini yaitu hasil keterampilan *smash* normal dengan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah sebagai variabel bebas, serta hasil pengaruh keterampilan *smash* normal sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pre test - post test group*. Tes untuk mengetahui keterampilan *smash* normal dalam permainan bola voli menggunakan tes latihan *smash* normal, menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dengan metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Melalui hasil analisis data tersebut, maka diperoleh temuan bahwa : (1) Latihan dengan sasaran tetap dan sasaran berubah memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil keterampilan *smash* normal dalam permainan bola voli. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2,155$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan dengan sasaran berubah memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hasil keterampilan *smash* normal dalam permainan bola voli., hasil tersebut diperoleh berdasarkan prosentase peningkatan hasil keterampilan teknik dasar *heading* menunjukkan bahwa kelompok 1 memperoleh hasil 1.92% > dari kelompok 2 dengan perolehan hasil 18.07%.

**Kata Kunci :** Keterampilan *smash* normal, latihan dengan sasaran tetap dan sasaran berubah

## ABSTRACT

**Aria Anang Dwiaji. 2021. “Differences in the Effect of Training with Fixed Targets and Changing Targets on Normal Smash Skills in Volleyball Game in Male Athletes Age 14-16 Years Old Divkra Volleyball Club Karanganyar in 2021”. Essay. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.**

*The purpose of this study was to determine the effect of training with fixed targets and changing targets on normal smash skills in volleyball games for male athletes aged 14-16 years at the Divkra Karanganyar Volleyball Club in 2021. The sample in this study was male athletes aged 14-16. year 2021 Divkra Karanganyar Volleyball Club, totaling 30 athletes. Sampling using a purpose sampling technique that is the number of part of the entire existing population. Then the variables in this study are the results of normal smash skills with fixed target training and changing targets as independent variables, and the results of the influence of normal smash skills as the dependent variable. The research design used a pre test - post test group. The test to determine normal smash skills in volleyball games uses a normal smash practice test, using test implementation instructions with research data analysis methods using the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*Through the results of the data analysis, it was found that: (1) Exercises with fixed targets and changing targets had different effects on increasing the results of normal smash skills in volleyball games. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely  $t_{count} = 2.155$ , which is greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Training with changing targets has a better effect on increasing the results of normal smash skills in volleyball games. The results obtained based on the percentage increase in the results of basic heading technique skills showed that group 1 obtained 1.92% results > than group 2 with results obtained 18.07%.*

**Keywords:** Normal smash skill, training with fixed target and changing target

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....   | i              |
| <b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....   | ii             |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....   | iii            |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....  | iv             |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....  | v              |
| <b>MOTTO</b> .....   | vi             |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....   | vii            |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | viii           |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | ix             |
| <b>ABSTRACT</b> .....  | xi             |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | xii            |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....   | xv             |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | xvi            |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | xvii           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....   | 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.....   | 6              |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                                       | 7              |
| A. Landasan Teori.....   | 7              |
| 1. Teori Tentang Latihan Dengan Sasaran Tetap dan Sasaran<br>Berubah ..... | 7              |
| a. Pengertian Latihan .....  | 7              |
| b. Tujuan Latihan .....  | 8              |
| c. Prinsip-prinsip Latihan .....   | 8              |

|   |    |
|---|----|
| d. Pengertian <i>Smash</i> Normal dengan Latihan Sasaran Tetap .. | 10 |
| e. Pengertian <i>Smash</i> Normal dengan Latihan Sasaran          |    |
| Berubah .....   | 12 |
| 2. Teori Tentang Keterampilan <i>Smash</i> Normal dalam Permainan |    |
| Bola Voli .....   | 14 |
| a. Pengertian Keterampilan .....                                  | 14 |
| b. Pengertian <i>Smash</i> Normal.....                            | 16 |
| c. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Melakukan <i>Smash</i>   |    |
| Normal.....   | 18 |
| d. Pengertian Bola Voli.....                                      | 19 |
| e. Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....                         | 22 |
| 3. Pengaruh Latihan Dengan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah      |    |
| Terhadap Keterampilan <i>Smash</i> Normal dalam Permainan         |    |
| Bola Voli .....   | 27 |
| B. Penelitian yang Relevan .....                                  | 27 |
| C. Kerangka Pemikiran .....                                       | 28 |
| D. Hipotesis.....   | 29 |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....                           | 30 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                              | 30 |
| B. Metode Penelitian.....   | 30 |
| C. Populasi dan Sampel .....                                      | 32 |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....                                  | 33 |
| E. Teknik Analisis Data .....                                     | 33 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....                              | 36 |
| A. Deskripsi Data .....   | 36 |
| B. Uji Reliabilitas .....   | 36 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis .....                           | 37 |
| D. Hasil Analisis Data .....                                      | 40 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....                       | 42 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....                           | 44 |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....                | 47 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| A. Kesimpulan .....            | 47 |
| B. Implikasi .....             | 47 |
| C. Saran .....                 | 48 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....    | 49 |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> ..... | 52 |

## DAFTAR GAMBAR

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 2.1 Skema <i>Smash</i> Normal dengan Sasaran Tetap ..... | 12             |
| Gambar 2.2 Skema <i>Smash</i> Normal dengan Sasaran Tetap ..... | 14             |
| Gambar 2.3 Daerah Jatuhnya Sasaran Umpan .....                  | 17             |
| Gambar 2.4 Urutan Gerakan <i>Smash</i> Normal.....              | 17             |
| Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....                           | 31             |
| Gambar 3.2 Pembagian Kelompok .....                             | 32             |

## DAFTAR TABEL

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes <i>Smash</i> Normal pada Kelompok 1 dan<br>Kelompok 2..... | 36             |
| Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir ....                   | 37             |
| Tabel 4.3 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....  | 37             |
| Tabel 4.4 Output Hasil Uji Normalitas Kelompok 1 .....  | 38             |
| Tabel 4.5 Output Hasil Uji Normalitas Kelompok 2 .....  | 38             |
| Tabel 4.6 Tabel Output Homogenitas .....  | 39             |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1....                      | 40             |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2....                      | 40             |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan<br>Kelompok 2 .....             | 42             |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1 Tes Pelaksanaan <i>Smash</i> Normal .....   | 52             |
| Lampiran 2 Program Latihan .....   | 54             |
| Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Smash</i> Normal .....  | 71             |
| Lampiran 4 Data Hasil Tes Akhir Keterampilan <i>Smash</i> Normal.....  | 72             |
| Lampiran 5 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan<br><i>Smash</i> Normal .....            | 73             |
| Lampiran 6 Rekapitulasi T-Score Tes Awal Keterampilan <i>Smash</i> Normal .....                                | 74             |
| Lampiran 7 Rekapitulasi T-Score Tes Akhir Keterampilan <i>Smash</i> Normal.....                                | 75             |
| Lampiran 8 Data Hasil Kelompok 1 .....   | 76             |
| Lampiran 9 Data Hasil Kelompok 2 .....   | 77             |
| Lampiran 10 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan<br><i>Smash</i> Normal pada Kelompok 1..... | 78             |
| Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan<br><i>Smash</i> Normal pada Kelompok 2..... | 79             |
| Lampiran 12 Menghitung Reliabilitas .....  | 80             |
| Lampiran 13 Uji Homogenitas.....   | 83             |
| Lampiran 14 Tabel t.....   | 86             |
| Lampiran 15 Dokumentasi.....   | 87             |

