



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *SMASH* NORMAL  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
(Studi Eksperimen Pengaruh Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric  
Standing Jump* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli  
Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali  
Tahun 2022)**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
RIZAL ADI SAPUTRO  
D0218145**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN SMASH NORMAL  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**  
(Studi Eksperimen Pengaruh Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric  
Standing Jump* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli  
Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali  
Tahun 2022)

**OLEH:  
RIZAL ADI SAPUTRO  
D0218145**

**SKRIPSI**

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

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Terhadap Peningkatan keterampilan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Pengaruh Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022”), karya:

Nama : Rizal Adi Saputro

NIM : D0218145

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



Agus supriyoko, S.pd, M.Or  
NIP/NIDN : 0616088003

Pembimbing 2



Iwan Arya Kusuma, S.pd, M.Or  
NIP/NIDN : 0627038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli ( Studi Eksperimen Pengaruh Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022”), karya:

Nama : Rizal Adi Saputro

NIM : D0218145

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 : Jumat

Tanggal : 22 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya BS, M.Or

Sekretaris : Jasmani, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S,Pd, M.Or

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## **MOTTO**

*"Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa adanya tujuan dan arah perencanaan".*

*-- John F. Kennedy --*

*"Gagal hanya terjadi jika kita menyerah".*

*-- B. J. Habibie --*

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

MKedua Orang Tua Bapak dan ibu 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. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali yang telah memberi ijin untuk melakukan penelitian.
6. Pada Siswa Putra Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022 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, Juni 2022

**R.A.S**

## ABSTRAK

**Rizal Adi Saputro.** PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *SMASH* NORMAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (STUDI EKSPERIMEN PENGARUH METODE *SPLIT SQUAT JUMP* DAN *PLYOMETRIC STANDING JUMP* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MA DARUSSALAM WONOSEGORO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode terhadap peningkatan keterampilan *Smash* normal dalam permainan bola voli (studi eksperimen pengaruh metode *split squat jump* dan *plyometric standing jump* Pada Siswa Putra ekstrakurikuler bola voli Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode *split squat jump* dan *plyometric standing jump* terhadap ketepatan *Smash* normal dalam permainan bola voli Pada Siswa Putra Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa Putra Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *Smash* normal dengan latihan *split squat jump* dan *plyometric standing jump* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *Smash* normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *Smash* normal menggunakan tes ketepatan *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 menggunakan metode *split squat jump* dan *plyometric standing jump* terhadap ketepatan *Smash* normal dalam permainan bola voli Pada Siswa Putra Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.200$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *plyometric standing jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *split squat jump* terhadap ketepatan *Smash* normal dalam permainan bola voli Pada Siswa Putra Ma Darussalam Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil ketepatan *Smash* normal dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *split squat jump*) adalah 21.134% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *plyometric standing jump*) adalah 32.240%.

**Kata Kunci :** *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli



## **ABSTRACT**

**Rizal Adi Saputro.** *Differences Of The Influence Of Training Methods On Increasing Normal Smash Skills In Volyball Games (Experimental Study Of The Influence Of Squat Jump And Plyometric Standing Jump Methods In Teachers Of Teachers Of Extracurricular Jump Of Bolascular Manodase School Education, Tsuny, University of Surakarta. Development, June 2022.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of method training on improving normal smash skills in volleyball games (experimental study of the effect of the split squat jump and plyometric standing jump methods on male students in volleyball extracurricular Ma Darussalam Wonosegoro, Boyolali Regency in 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the split squat jump and plyometric standing jump methods on the accuracy of normal smashes in volleyball games for the Putra Ma Darussalam Students Wonosegoro, Boyolali Regency in 2022.*

*The sample of this research is the students of Putra Ma Darussalam Wonosegoro, Boyolali Regency with a total of 30 students. Sampling using a random sampling technique. The variables of this research are the results of the normal Smash accuracy with the split squat jump and plyometric standing jump exercises as the independent variable and the results of the normal Smash accuracy are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of the normal smash uses the normal smash accuracy test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference between using the split squat jump and plyometric standing jump methods on the accuracy of normal smashes in volleyball games for Putra Ma Darussalam Students, Wonosegoro, Boyolali Regency in 2022. This is evidenced from the results of the calculation The final test for each group is  $t_{count} = 3.200$ , which is greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The plyometric standing jump method has a better effect than the split squat jump method on the accuracy of normal smashes in volleyball games for the male students of Ma Darussalam Wonosegoro, Boyolali Regency in 2022. Based on the percentage results of normal smash accuracy in volleyball games, group 1 ( the group that received treatment using the split squat jump method) was 21.134% < group 2 (the group that received treatment using the plyometric standing jump method) was 32.240%.*

**Keywords:** *Normal Smash in Volleyball Game*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	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 .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II. LANDASAN TEORI .....	9
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Hakikat Permainan Bola voli .....	9
2. Teknik Dasar Permainan Bola voli .....	14
3. Hakikat <i>Smash</i> Normal Bola voli .....	19
4. Hakikat Latihan .....	25
5. Latihan <i>Smash</i> Normal Metode <i>Split Squat Jump</i> .....	28
6. Latihan <i>Smash</i> Normal Metode <i>Plyometric Standing Jump</i> .....	32
B. Penelitian Yang Relevan .....	36

C. Kerangka Berpikir .....	38
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 .....	46
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-LAMPIRAN .....	63

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli .....	12
Gambar 2. Bola voli standar FIVB .....	13
Gambar 3. Daerah Jatuhnya Sasaran Umpan .....	22
Gambar 4. Gambar urutan gerakan- <i>Smash</i> .....	23
Gambar 5. Latihan <i>split squat jump</i> .....	32
Gambar 6. <i>Plyometric Standing Jump</i> .....	36
Gambar 7. Rancangan penelitian .....	42
Gambar 8. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	43
Gambar 9. Lapangan tes <i>Smash</i> .....	64

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Perhitungan dengan <i>Chi</i> -Kuadrat .....	47
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	49
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	50
Tabel 4. <i>Range</i> Reliabilitas .....	50
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	51
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	52
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	52
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	53
Tabel 10. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Ketepatan <i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bola voli .....	63
Lampiran 2. Program Latihan <i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bola voli ....	65
Lampiran 3. Program Latihan <i>Smash</i> Normal Metode <i>Plyometric</i> <i>Standing Jump</i> .....	66
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal <i>Smash</i> Normal .....	67
Lampiran 5 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Smash</i> Normal	69
Lampiran 6 Menghitung Rehabilitas Dengan Anava.....	75
Lampiran 7 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Smash</i> Normal .....	81
Lampiran 8 Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi Kuadrat .....	82
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 10 Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	85
Lampiran 11 Menghitung Nilai Peningkatan <i>Smash</i> Normal Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	88
Lampiran 12 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....	89
Lampiran 13 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	90
Lampiran 14 Tabel Distribusi F .....	91
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	94
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian	

