



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE*
DAN BOX JUMP TERHADAP KETEPATAN *SMASH* NORMAL
BOLAVOLI**

(Studi eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Dempet –
Demak 2022)

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD SUTRISNO

D0218146

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Side To Side Box Shuffle* Dan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* Normal Bola Voli (Studi eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Dempet – Demak 2022)”, karya:

Nama : Muhammad Sutrisno

NIM : D0218146

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

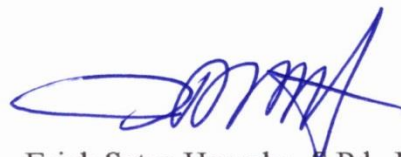
Disetujui:

Pembimbing 1



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 061608803

Pembimbing 2



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Side To Side Box Shuffle* Dan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* Normal Bola Voli (Studi eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Dempet – Demak 2022)”, karya:

Nama : Muhammad Sutrisno

NIM : D0218146

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan 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 : Jumat

Tanggal : 22 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Teguh Santosa, M.Pd

Sekretaris : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, 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

MOTTO

Untuk menjadi yang terbaik. Kamu harus mempunyai mimpi yang besar serta semangat untuk mewujudkannya.

(KH. Ahmad Bahauddin Nursalim)

Jangan puas dengan hasil hari ini teruslah berusaha menjadi lebih baik untuk Kedepannya.

(Penuli Muhammad sutrisno)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Kedua Orang Tua Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku FKIP PKO 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:

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. Agus Supriyoko, 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 siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Dempet - Demak Tahun 2022 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, 22 Juni 2022

M.S

ABSTRAK

Muhammad Sutrisno. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* NORMAL BOLAVOLI (Studi eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Dempet - Demak 2022) Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *side to side box shuffle* dan *box jump* terhadap ketepatan *smash* normal dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Dempet - Demak Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *side to side box shuffle* dan *box jump* terhadap ketepatan *smash* normal dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Dempet - Demak Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Dempet - Demak dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *smash* normal dengan latihan *side to side box shuffle* dan *box 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 metode *side to side box shuffle* dan *box jump* terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Dempet - Demak Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 5.043$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *side to side box shuffle* lebih baik pengaruhnya daripada metode *box jump* terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Dempet - Demak Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *smash normal* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *side to side box shuffle*) adalah 13.652% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *box jump*) adalah 5.195%.

Kata Kunci : Latihan *Side To Side Box*, *Box Jump*, *Smash* Normal Bolavoli

ABSTRACT

Muhammad Sutrisno. *DIFFERENT EFFECTS OF SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE AND BOX JUMP EXERCISE ON THE ACCURACY OF SMASH NORMAL VOLLEYBALL* (Experimental study on extracurricular male students of *SMAN 1 Dempet - Demak 2022*) Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, June 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the side to side box shuffle and box jump training methods on the accuracy of normal smashes in volleyball games for volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Dempet - Demak in 2022, and if there is a difference then to find out which method is better between the two methods. side to side box shuffle and box jump exercises on the accuracy of normal smashes in volleyball games for volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Dempet - Demak in 2022.

The research sample was volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Dempet - Demak with a total of 30 students. Sampling using a random sampling technique. The variables of this study are the results of normal smash accuracy with side to side box shuffle and box jump exercises as independent variables and the results of normal smash accuracy are dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of the normal smash uses a 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 the side to side box shuffle and box jump methods on normal smash abilities in volleyball games for volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Dempet - Demak in 2022. This is evidenced from the results The final test calculation for each group is $t_{count} = 5.043$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The side to side box shuffle method exercise has a better effect than the box jump method on normal smash ability in volleyball games for volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Dempet - Demak in 2022. Based on the percentage increase in normal smash ability in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received the side to side box shuffle method) was 13.652% > group 2 (the group that received the box jump) was 5.195%.

Keywords: Side To Side Box Exercise, Box Jump, Smash Normal Volleyball

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Bolavoli.....	8
2. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	13
3. Hakikat <i>Smash</i> Normal Bolavoli.....	18
4. Hakikat Latihan	24
5. Hakikat <i>Smash</i> Normal Metode <i>Side To Side Box Shuffle</i>	27
6. Hakikat <i>Smash</i> Normal Metode <i>Box Jump</i>	29
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34

	Halaman
D. Pengajuan Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Rancangan/Desain Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Pengumpulan Data.....	41
E. Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Uji Reliabilitas.....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis	47
D. Hasil Analisis Data	49
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	51
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	56
A. Simpulan.....	56
B. Implikasi	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli	11
Gambar 2. Bola voli standar FIVB	12
Gambar 3. Daerah Jatuhnya Sasaran Umpan	21
Gambar 4. Gambar urutan gerakan-smash.....	22
Gambar 5. <i>Side To Side Box Shuffle</i>	29
Gambar 6. Latihan <i>box jump</i>	32
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 8. Rancangan penelitian	39
Gambar 9. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	40
Gambar 10. Lapangan tes smash.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	46
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	47
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	47
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	48
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	48
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	49
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	49
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	50
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Ketepatan Smash Normal	60
Lampiran 2. Program Latihan Ketepatan Smash Normal.....	62
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Bawah	69
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	71
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	76
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Ketepatan Smash Normal	82
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	83
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	86
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan Smash Normal Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	89
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table	90
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	91
Lampiran 13. Tabel F.....	92
Lampiran 14. Dokumentasi.....	95
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	

