



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE*  
DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* NORMAL DALAM  
PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI STM PEMBANGUNAN NASIONAL  
PURWODADI GROBOGAN TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**ALFIAN INDRIYANTO**

**D0220133**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side To Side Box Shuffle* Dan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlit Ekstrakurikuler Bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan Tahun 2021”, karya:

Nama : Alfian Indriyanto

NIM : D0220133


Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan Tim Penguji Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Disetujui:


Surakarta, Juli 2022

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 Latihan *Side To Side Box Shuffle* Dan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlit Ekstrakurikuler Bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan Tahun 2021”, karya:

Nama : Alfian Indriyanto

NIM : D0220133

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 : Kamis

Tanggal : 4 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

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

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

Tanda Tangan

.....  
.....  
.....  
.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

**Alfian Indriyanto.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI STM PEMBANGUNAN NASIONAL PURWODADI GROBOGAN TAHUN 2021. Skripsi Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 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 atlet ekstrakurikuler bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan Tahun 2021, 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 atlet ekstrakurikuler bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet ekstrakurikuler bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive 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 ketepatan *smash normal* dalam permainan bola voli pada atlet ekstrakurikuler bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.56$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *box jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *side to side box shuffle* terhadap ketepatan *smash normal* dalam permainan bola voli pada atlet ekstrakurikuler bola voli STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *smash normal* dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *side to side box shuffle*) adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *box jump*) adalah 10.56%.

## **MOTTO**

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

(Al Hadist)

## **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:

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 Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, 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 STM Pembangunan Nasional Purwodadi Grobogan 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, Maret 2022

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
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 Bola voli .....	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	13
3. Hakikat <i>Smash</i> normal Bola voli .....	17
4. Hakikat Latihan.....	23
5. Latihan <i>Smash</i> Normal Metode <i>Side To Side Box Shuffle</i> .....	26
6. Latihan <i>Smash</i> Normal Metode <i>Box Jump</i> .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	30



C. KerangkaBerpikir.....	32
D. PengajuanHipotesis.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN .....	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel .....	39
D. Pengumpulan Data .....	39
E. Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	44
A. Deskripsi Data .....	44
B. Uji Reliabilitas .....	45
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
1. Uji Normalitas .....	46
2. Uji homogenitas.....	46
D. Hasil Analisis Data .....	47
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	47
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	49
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	55
A. Simpulan .....	55
B. Implikasi .....	55
C. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. <i>Smash</i> normal dalam Permainan Bola Voli .....	24

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Teskelompok 1 dan 2 .....	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas .....	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
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.....	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Smash</i> normal dalam Permainan bola voli .....	55

