



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN *DRILL*  
TERHADAP KEMAMPUAN *QUICK SMASH* DALAM PERMAINAN  
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI VOLENZA  
GENERATION TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**AJIB NUR CAHYO**

**NIM : D0218050**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**Juni 2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN *DRILL*  
TERHADAP KEMAMPUAN *QUICK SMASH* DALAM PERMAINAN  
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI VOLENZA  
GENERATION TAHUN 2021**

**Oleh:**

**Ajib Nur Cahyo**

**NIM : D0218050**

**SKRIPSI**

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

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Kemampuan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlit Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021”, karya:

Nama : Ajib Nur Cahyo

NIM : D0218050

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, 13 Juni 2022

Disetujui:

Pembimbing 1



**Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0619068401s

Pembimbing 2



**Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 06230887021

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Drill Terhadap Kemampuan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlit Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021”, karya:

Nama : Ajib Nur Cahyo

NIM : D0218050


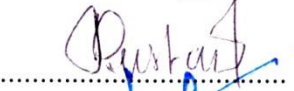

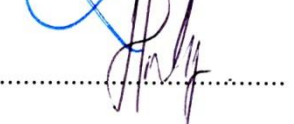
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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 : Jum’at

Tanggal : 22 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr.Nuruddin Priya Budi Santoso., M.Or	
Sekretaris	: Rustam Yulianto, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or	
Anggota II	: Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*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 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. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation 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, 13 Juni 2022

**A. N. C**

## ABSTRAK

**Ajib Nur Cahyo.** PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *QUICK SMASH* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI VOLENZA GENERATION TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode sirkuit dan *drill* terhadap kemampuan *quick smash* dalam permainan bola voli pada atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode sirkuit dan *drill* terhadap kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada atlet putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *quick smash* dengan latihan *sirkuit* dan *drill* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *quick smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *quick smash* menggunakan tes kemampuan *quick smash* 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 sirkuit dan *drill* terhadap kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 5.04$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode sirkuit lebih baik pengaruhnya daripada metode *drill* terhadap kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode sirkuit) adalah 11.79% >kelompok 2 (kelompok yang mendapat *drill*) adalah 6.47%.

**Kata kunci :** Latihan Metode Sirkuit, *Drill*, Kemampuan *Quick Smash* dan Bolavoli

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRAC .....	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 .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2. Hakikat Dasar Permainan Bola Voli .....	7
3. Hakikat <i>Quick Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli .....	16
4. Hakikat Latihan .....	22
5. Pendekatan Latihan .....	30
6. Hakikat <i>Quick Smash</i> Metode <i>Sirkuit</i> .....	31
7. Hakikat <i>Quick Smash</i> Metode <i>Drill</i> .....	33
B. Penelitian Yang Relevan .....	35



C. Kerangka Berpikir .....	37
D. Pengajuan Hipotesis .....	39
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 .....	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	59
A. Simpulan .....	59
B. Implikasi .....	59
C. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli .....	9
Gambar 2. Bola voli standar FIVB .....	9
Gambar 3. Kerangka Pemikiran .....	39
Gambar 4. Rancangan Penelitian .....	42
Gambar 5. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	43

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>quick smash</i> dalam permainan bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	49
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	50
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas .....	50
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	51
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 .....	52
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2.....	53
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ...	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Quick Smash</i> .....	63
Lampiran 2 Program Latihan <i>Quick Smash</i> Metode Sirkuit .....	65
Lampiran 3 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Quick Smash</i> .....	69
Lampiran 4 Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	77
Lampiran 5 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Quick Smash</i> .....	83
Lampiran 6 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	84
Lampiran 7 Uji Homogenitas .....	86
Lampiran 8 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	87
Lampiran 9 Menghitung nilai peningkatan <i>Quick Smash</i> dalam persen .....	90
Lampiran 10 Tabel Distribusi Nilai t tabel.....	91
Lampiran 11 Tabel <i>Lilliefors</i> .....	92
Lampiran 12 Tabel F .....	93
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian .....	96
Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian	

