



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH OPEN SPIKE* DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
CLUB BOLAVOLI REVOT KARANGANYAR
TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

PAJAR AJI KUNCORO

NIM : D0217072

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH OPEN SPIKE* DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
CLUB BOLAVOLI REVOT KARANGANYAR
TAHUN 2021**

**OLEH:
PAJAR AJI KUNCORO
NIM : D0217072**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash Open Spike* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021”, Karya :

Nama : PAJAR AJI KUNCORO

NIM : D0217072

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 I



Kodrad Budiyono, S.Pd.M.Or
NIDN:0619068401

Pembimbing II



Risa Agus Teguh W, S.Pd. M.Or
NIDN:0606078702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash Open Spike* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021”, Karya :

Nama : PAJAR AJI KUNCORO

NIM : D0217072

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 : Senin

Tanggal : 12 Juli 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

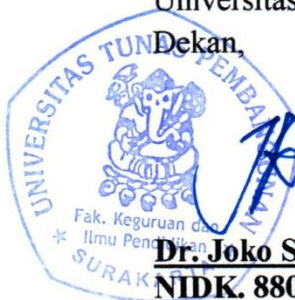
Sekretaris : Rendra Agung P, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Risa AgusTeguh W, S.Pd.M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



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

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

(Prof. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta 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 yang terhormat:

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 Sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Mei 2021

P.A.K

ABSTRAK

Pajar Aji Kuncoro. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash Open Spike* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14–16 Tahun Club Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Pembimbing II Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash Open Spike* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *smash open spike* Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Atlet Usia 14-16 Tahun *Club* Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada Atlet Putra Usia 14-16 *Club* Bolavoli Revot Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Smash* Bola dengan Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan *Smash Open Spike* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pre-test-post-test group*. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Smash* Bola Dalam Permainan Bolavoli menggunakan tes Kemampuan *Smash* bola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *smash open spike* pusat kualitas jasmani Departemen Pendidikan Nasional, (2003 : 16). 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 Bermain Terhadap Kemampuan *Smash Open Spike* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.34$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode sirkuit lebih baik pengaruhnya dari pada metode Bermain dalam Terhadap Kemampuan *Smash Open Spike* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021. Berdasarkan presentase peningkatan kemampuan *Smash Open Spike* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode sirkuit) adalah 10.96% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode bermain) adalah 9.76%.

Kata Kunci : Metode Sirkuit, Metode Bermain, *Smash Open Spike*.

ABSTRACT

Pajar Aji Kuncoro. 2021. *The Difference of the Effect of Circuit Training and Playing Methods on the Ability of smash open spike in Volleyball Games for Male Athletes 14-16 Years Old, Volleyball Club Revot Karanganyar in 2021*. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisor I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Advisor II. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or.

The research objective was to determine the difference in the effect of circuit training and play methods on the ability to smash open spike in volleyball games for male athletes aged 14-16 years at the Karanganyar Revot Volleyball Club in 2021, and if there are differences, then to find out which one is better between the circuit method training and Playing Against the Ability of smash open spike in Volleyball Games for Boys Athletes aged 14-16 Years Old Volleyball Club Revot Karanganyar in 2021.

The research sample was male athletes aged 14-16 Club Bolavoli Revot Karanganyar with a total of 30 students. Sampling using random techniques. The variables of this research are the results of the ability to Smash the ball with the circuit and play method exercises as the independent variable and the results of the ability of the smash open spike as the dependent variable. The research design used a pre-test-post-test group. The test to determine the ability to Smash the ball in the volleyball game uses the ball Smash ability test using the test implementation instructions and the measurement of the open spike Smash ability of the physical quality center of the Ministry of National Education, (2003: 16). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference between the circuit and playing methods on the ability of the smash open spike in volleyball for male athletes aged 14-16 years at the Revot Karanganyar Volleyball Club in 2021. This is evidenced by the results of the calculation of the test. the end of each group, namely $t_{count} = 3.34$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Exercise The circuit method has a better effect than the playing method on the smash open spike Ability in the volleyball game for male athletes aged 14-16 years at the Volleyball Club Revot Karanganyar in 2021. 1 (the group that received the circuit method) was 10.96% > Group 2 (the group that received the playing method) was 9.76%.

Keywords: Circuit Method, Playing Method, smash open spike.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABTRACT</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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Bolavoli	7
2. Teknik Dasar Permainan Bolavoli	10
3. Hakikat <i>smash open spike</i>	18
4. Hakikat Latihan	24
5. Latihan <i>smash open spike</i> Metode Sirkuit	27
6. Latihan <i>smash open spike</i> Metode Bermain.....	30
B. Penelitian Yang Relevan	32

C. Kerangka Berpikir	33
D. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Rancangan Desain Penelitian	35
C. Populasi Sampel	37
D. Pengumpulan Data.....	38
E. Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
D. Hasil Analisis Data	44
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	46
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	48
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> Atas	11
Gambar 2. <i>Passing</i> Bawah	12
Gambar 3. <i>Smash</i> Bolavoli.....	13
Gambar 4. <i>Servis</i> Bawah	13
Gambar 5. <i>Servis</i> Atas.....	14
Gambar 6. <i>Block</i> Tunggal	15
Gambar 7. <i>Block</i> Berkawan.....	15
Gambar 8. Teknik <i>smash open spike</i>	20
Gambar 9. Rancangan Penelitian	36
Gambar 10. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	37
Gambar 11. Lapangan Tes <i>Smash</i>	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>smash open spike</i> dalam Permainan Bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	41
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	42
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	42
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	43
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	44
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	44
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	45
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Smash</i>	55
Lampiran 2. Program Latihan	57
Lampiran 3. Jabaran Program Latihan	61
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	69
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok	71
Lampiran 6 Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	77
Lampiran 7. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil tes	83
Lampiran 8 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	84
Lampiran 9 Uji Homogenitas	86
Lampiran 10 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	87
Lampiran 11 Menghitung nilai peningkatan servis top spin dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	90
Lampiran 12. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	91
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	92
Lampiran 14. Tabel F.....	93
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian,	

