



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* NORMAL DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
CLUB BOLAVOLI GANESHA BATURETNO
WONOGIRI TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh :

DIKY ASSRUL RIDWAN

NIM. D0216168

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* NORMAL DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
CLUB BOLAVOLI GANESHA BATURETNO
WONOGIRI TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh :

DIKY ASSRUL RIDWAN

NIM. D0216168

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

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020”, karya

Nama : Diky Assrul Ridwan

NIM : D0216168

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

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.

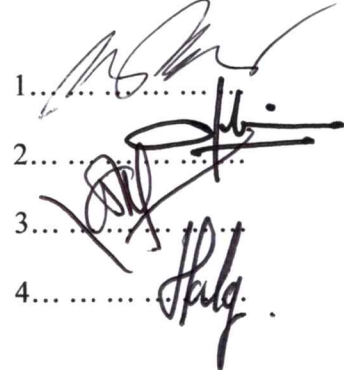
Pada hari : Senin
Tanggal : 8 Februari 2021

Tim Penguji Skripsi
(Nama Terang)

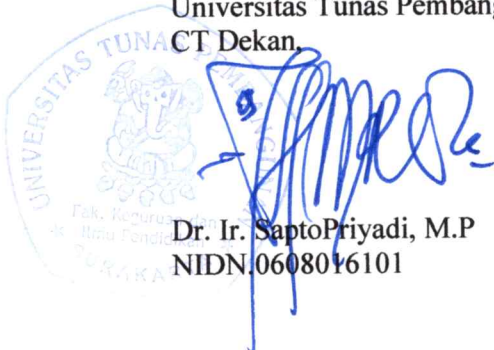
1. Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd
2. Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or
3. Anggota I : Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or
4. Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

(Tanda Tangan)

1.....
2.....
3.....
4.....



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
CT Dekan,



Dr. Ir. Saptopriyadi, M.P
NIDN.0608016101

ABSTRAK

Diky Assrul Ridwan. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN CLUB BOLAVOLI GANESHA BATURETNO WONOGIRI TAHUN 2020. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *smash* normal dengan Metode Sirkuit dan Bermain sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *smash* normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *smash* normal menggunakan petunjuk pelaksanaan tes *smash* bolavoli (Pusat Pengembangan 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 Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0,4320$ lebih kecil daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode Sirkuit lebih baik pengaruhnya daripada Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *smash* normal dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Sirkuit) adalah 20,528% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode Bermain) adalah 13,310%.

Kata Kunci : Metode Sirkuit, Bermain, Bolavoli.

ABSTRACT

Diky Assrul Ridwan. DIFFERENCES THE EFFECT OF CIRCUIT AND PLAY TRAINING METHOD ON THE ABILITY OF NORMAL SMASH IN BOLAVOLY GAME IN KIDS ATHLETES 14-16 YEARS OLD CLUB BOLAVOLI GANESHA BATURETNO WONOGIRI 2020. Skripsi, Surakarta, February 2021.

The research objective was to determine the difference in the effect of circuit training and play methods on normal smash abilities in volleyball games for male athletes aged 14-16 years at the Volleyball Club Ganesha Baturetno Wonogiri in 2020, and if there are differences, then to find out which is better between the differences in the effect of training methods. Circuit and Playing Against Normal Smash Ability in Volleyball Games for Male Athletes Ages 14-16 Years Old Volleyball Club Ganesha Baturetno Wonogiri in 2020.

The research sample was male athletes aged 14-16 years old Bolavoli Club Ganesha Baturetno Wonogiri in 2020 with a total of 30 students. Sampling using Total Sampling technique. The variables of this study are the results of the normal smash ability with the Circuit and Play Method as the independent variable and the results of the normal smash ability of the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. Tests to determine normal smash ability using volleyball smash test instructions (Center for Physical Quality Development, 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 in the effect of Circuit Training and Playing Methods on Normal Smash Ability in Volleyball Games for Male Athletes Aged 14-16 Years Old Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri in 2020. This is evidenced from the calculation results. The final test for each group, namely $t_{count} = 0,4320$, is smaller than $t_{table} = 2,145$ with a significance level of 5%. (2) The Circuit Method Exercise has a better effect than the Playing Method on Normal Smash Ability in Volleyball Games for Male Athletes Aged 14-16 Years Old Volleyball Club Ganesha Baturetno Wonogiri in 2020. Based on the percentage increase in normal smash ability in volleyball games shows that group 1 (group those treated with the Circuit Method) were 20,528% > group 2 (the group that received the Playing Method) was 13,310%.

Keywords : Circuit Method, Playing, Volleyball.

MOTTO

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan)
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”
(AL Qur’an Al Insyiroh : 5-8)*

PERSEMBAHAN

**Karya Ilmiah ini dipersembahkan kepada :
Kedua orang tua, termasuk
almarhum kakek dan nenek tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Dan teman-temanku terkasih**

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah S.W.T, 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. Ir. Spto Priyadi, M.P Selaku CT. 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. Kodrad Budiyo, 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 Usia 14-16 Tahun Club Bolavoli Ganesha Baturetno Wonogiri Tahun 2020 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 pahala yang berlimpah dari Allah S.W.T. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Februari 2021

2) Pentingnya Penguasaan	
Teknik Dasar Permainan Bolavoli	11
c. Teknik <i>Smash</i> Normal Bolavoli	13
d. <i>Smash</i> Normal	16
2. Latihan	20
a. Pengertian Latihan	20
b. Tujuan Latihan	21
c. Prinsip Latihan	22
3. Metode Latihan <i>Smash</i> Normal Permainan Bolavoli	23
a. Latihan <i>Smash</i> Normal Metode Sirkuit	23
b. Latihan <i>Smash</i> Normal Metode Bermain	25
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
1. Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan	
<i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bolavoli	28
2. Pengaruh Latihan Metode Bermain Terhadap Kemampuan	
<i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bolavoli	29
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian	31
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
1. Uji Normalitas	39

2. Uji Homogenitas	40
C. Pengujian Hipotesis	40
1. Perbedaan Pengaruh Metode Sirkuit Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bolavoli	40
2. Latihan Metode Sirkuit Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bolavoli	42
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	43
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	43
a. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1	43
b. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2	43
c. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	44
d. Perbedaan Presentase Peningkatan	44
 BAB V. PENUTUP	 48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Daerah Jatuhnya Sasaran Umpan	15
Gambar 2. Urutan Gerakan <i>Smash</i>	15
Gambar 3. Rancangan Penelitian	32
Gambar 4. <i>Ordinal Pairing</i>	33
Gambar 5. Lapangan Tes <i>Smash</i>	53
Gambar 6. Teknik Dasar	92
Gambar 7. Metode Sirkuit	92
Gambar 8. Metode Bermain	92
Gambar 9. Game	92
Gambar 10. <i>Smash</i> Normal	92

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1	Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Smash</i> Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	37
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	38
Tabel 3	<i>Range</i> Kategori Reliabilitas	38
Tabel 4	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	39
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	40
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1 (K_1)	43
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 2 (K_2)	43
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Pada Kelompok 1 (K_1) Dan Kelompok 2 (K_2)	44
Tabel 9.	Perbedaan Persentase Peningkatan Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) Dan Kelompok 2 (K_2)	45
Tabel. 10.	Tabel Nilai-Nilai <i>Chi</i> -Kwadrat	85
Tabel 11.	Tabel Distribusi F (1)	86
Tabel 12.	Tabel Distribusi F (2)	87
Tabel 13.	Tabel Distribusi F (3)	88
Tabel 14.	Tabel Distribusi F (4)	89
Tabel 15.	Tabel Distribusi F (5)	90
Tabel 16.	Tabel Nilai-Nilai T	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Smash</i>	52
Lampiran 2. Program Latihan <i>Smash</i> Normal Dengan Metode Sikuit	54
Lampiran 3. Program Latihan <i>Smash</i> Normal Dengan Metode Bermain	58
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Smash</i> Normal	62
Lampiran 5. Rekapitulasi T-Score Tes Awal <i>Smash</i> Normal	63
Lampiran 6. Kelompok 1 Dan Kelompok 2	65
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Smash</i> Normal Pada Kelompok 1 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Smash</i> Normal Pada Kelompok 2	69
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	71
Lampiran 9. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Smash</i> Normal	77
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	78
Lampiran 11. Uji Homogenitas	80
Lampiran 12. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	81
Lampiran 13. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Smash</i> Normal Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	84
Lampiran 14. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi</i> -Kwadrat	85
Lampiran 15. Tabel Distribusi F	86
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai T	91