

**PENGARUH LATIHAN *WRIST FLEXION* DENGAN BOTOL MINERAL  
TERHADAP KETEPATAN *SPIKE* PADA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI SMAN 1 CERME GRESIK**

**SKRIPSI**



**MUHAMMAD FACHRUL ROZI  
NIM 185900038**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

**PENGARUH LATIHAN *WRIST FLEXION* DENGAN BOTOL MINERAL  
TERHADAP KETEPATAN *SPIKE* PADA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI SMAN 1 CERME GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**MUHAMMAD FACHRUL ROZI**

**NIM 185900038**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Fachrul Rozi  
NIM 185900038

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Wrist Flexion* Dengan Botol Mineral Terhadap Ketepatan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.


Mengetahui

Surabaya, 18 Januari 2022

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0724097301

  
Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0720046203

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Fachrul Rozi dengan judul Pengaruh Latihan *Wrist Flexion* Dengan Botol Mineral Terhadap Ketepatan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022  
Dewan Penguji:

1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd Ketua .....

2. Dr. Sumardi, M.Kes

Anggota .....

3. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd

Anggota .....

Mengesahkan

Dekan FPP,



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fachrul Rozi  
NIM : 185900038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 18 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,

  
Muhammad Fachrul Rozi

## **MOTTO**

“Kerasnya Pukulan *Spike* Tidak Bisa Mengalahkan Semangat  
Jiwaku Dalam Mengejar Cita-Cita”

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Wrist Flexion* Dengan Botol Mineral Terhadap Ketepatan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd Dosen Penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkan demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Dr. Sumardi M.Kes Dosen Penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkan demi kesempurnaan penulisan ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kedua orangtua saya yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, perhatian, kesabaran, keikhlasan, kasih sayangnya tanpa memperdulikan seberapa banyak keringat yang mereka keluarkan dengan penuh perjuangan.
9. Bapak. Ainur Rofiq, S.Pd., M.Pd. Kepala Sekolah SMAN 1 Cerme Gresik yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
10. Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Cerme Gresik, terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya untuk membantu terwujudnya penelitian ini.

Surabaya, 18 Januari 2022  
Penulis



Muhammad Fachrul Rozi  
185900038

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Dasar Teori .....	7
1. Permainan Bolavoli .....	7
2. Teknik – Teknik Dasar Bolavoli .....	8
3. Peralatan Permainan Bolavoli .....	15
4. Pengertian Latihan.....	16
5. Tujuan Latihan .....	17
6. Prinsip – Prinsip Latihan .....	18
7. Ketepatan <i>Spike</i> .....	22
8. Latihan <i>Wrist Flexion</i> .....	22
9. SMAN 1 Cerme Gresik .....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
C. Variabel Penelitian .....	29
D. Instrumen Penelitian .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32



F. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan.....	46
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	49
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Servis Bawah.....	10
Gambar 2.2 Servis Atas.....	11
Gambar 2.3 Servis Lompat .....	12
Gambar 2.4 Pasing Bawah .....	13
Gambar 2.5 Pasing Atas.....	14
Gambar 2.6 Lapangan Permainan Bolavoli .....	15
Gambar 2.7 Bolavoli .....	16
Gambar 3.1 Tes Ketepatan <i>Smash/Spike</i> .....	31

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	25
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	27
Tabel 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Tes Ketepatan Spike 10x Percobaan.....	35
Tabel 4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Tes Ketepatan Spike 10x Percobaan.....	36
Tabel 4.3 Hasil Data <i>Postest</i> Tes Ketepatan Spike 10x Percobaan .....	37
Tabel 4.4 Hasil Data <i>Postest</i> Tes Ketepatan Spike 10x Percobaan .....	38
Tabel 4.5 Perhitungan Uji T.....	40
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif .....	42
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data .....	43
Tabel 4.8 Uji Homogenitas .....	44
Tabel 4.9 Uji Paired Sample T-Test.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	51
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	52
Lampiran 3 Program Latihan .....	53
Lampiran 4 Dokumentasi Lapangan .....	61
Lampiran 5 Matriks Penelitian.....	66