

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI BOLA GANTUNG
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI
SISWA SMA NEGERI 1 SANGKAPURA**

Skripsi



Arif Dwi Wahyudi

Nim : 185900070

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI BOLA GANTUNG
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI
SISWA SMA NEGERI 1 SANGKAPURA**

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

Arif Dwi Wahyudi

NIM : 185900070

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Arif Dwi Wahyudi
NIM 185900070
Judul skripsi Pengaruh Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap
Kemampuan Smash Bola Voli Siswa SMA
NEGERI 1 Sangkapura

Surabaya, 20 Januari 2022

Mengetahui
Kepdidi Pendidikan Jasmani

Ahmad Muryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097201



Pembimbing

Ramadhany Haranto Puriana, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0701058802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Arif Dwi Wahyudi dengan judul Pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Ketua.....

2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Anggota.....

3. Dr. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

Anggota.....

Mengesahkan

Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes



Mengetahui

Ketua Program Studi,

Arif Dwi Wahyudi, S.Pd., M.Pd



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Dwi Wahyudi
NIM : 185900070
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini dengan judul pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 20 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Arif Dwi Wahyudi

ABSTRAK

Wahyudi., Arif, Dwi., (2021). Pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd

Kata Kunci: Latihan, Smash, Bola Gantung, Bola Voli

Permasalahan yang dialami kebanyakan siswa saat ini sulitnya membuat bola menyebrangi net hal itu dikarenakan siswa kurang menguasai teknik gerakan benar. Melakukan gerakan smash namun bolanya tidak masuk dalam area permainan lawan atau bola *out* (keluar) dan tidak melewati net sehingga membuang poin secara percuma dan mengakibatkan angka untuk lawan. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash Metode yang digunakan merupakan quasi eksperimen design yaitu dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, kemudian dilakukan pretest atau posttest, setelah itu siswa diberikan perlakuan hehe dan diakhiri dengan posttest. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa sebagai objek penelitian. Hasil penelitian rata-rata pre test kelompok eksperimen sebesar 3.3000 sedangkan pos test kelompok eksperimen 4.0000. hasil uji normalitas pada data penelitian diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari p-value 0.05. maka data berdistribusi normal pre test maupun pos test dari masing-masing variabel. bahwa hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari p-value 0.05, mTerdapat pengaruh yang signifikan pengaruh modifikasi bola digantung dapat meningkatkan kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura dengan signifikansi 0.009 dan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Guru diharapkan memberikan latihan memukul bola yang digantung sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki kemampuan smash yang baik, siswa diharapkan melakukan latihan smash sendiri dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

ABSTRACT

Wahyudi., Arif, Dwi., 2021. The effect of hanging ball training on smash skills in volleyball games in extracurricular activities at SMAN 1 Sangkapura Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd

Keywords: Aerobics, VO2MAX, Tabata Work Out

The problem experienced by most students today is that it is difficult to make the ball cross the net because the rest do not master the correct movement technique. Performs a smash movement but the ball does not enter the opponent's playing area or the ball is out (out) and does not cross the net so that points are wasted and result in a score for the opponent. The purpose of this study is to determine the effect of hanging ball training on smash ability. The method used is a quasi-experimental design, namely by using a one group pretest-posttest design. The samples used were students who took volleyball extracurricular activities, then a pretest or posttest was carried out, after which students were given treatment and ended with a posttest. The sample used in this study was male students who took extracurricular activities, amounting to 20 students as the object of research. The average result of the experiment group pre-test was 3.3000 while the post-test of the experimental group was 4.0000. the results of the normality test on the research data obtained that all significant values were greater than the p-value of 0.05. then the data are normally distributed pre-test and post-test of each variable. that the results of the homogeneity test obtained all significant values greater than p-value 0.05, m There is a significant effect of modifying the hanging ball to improve smash skills in volleyball games at SMAN 1 Sangkapura extracurricular activities with a significance of 0.009 and thus the proposed hypothesis is accepted. The teacher is expected to provide practice hitting the ball that is hung according to the needs so that students have good smash skills, students are expected to do their own smash practice by participating in extracurricular activities

HALAMAN MOTTO

*Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung.
Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.*

Arif Dwi Wahyudi

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 *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura”. 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 Adi Buana Surabaya.

Terselesainya 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 selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya serta kepala pimpinan kampus yang telah memberikan kesempatan saya sebagai penulis untuk menjadi mahasiswa di PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah mensupport dan memberikan dukungan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing penulis yang membantu banyak hal dalam penyusunan awal skripsi sampai selesainya skripsi ini.
5. Seluruh dosen Penjas di Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang banyak memberi masukan pada penulis.
6. Kepala Sekolah SMAN 1 Sangkapura yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua karena sudah mendoakan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.

8. Terimakasih kepada teman-teman terdekat karena sudah membantu dan mensupport saya untuk menyelesaikan skripsi ini yang susah dan membingungkan
9. Terimakasih kepada siswa SMAN 1 Sangkapura karena sudah membantu saya dalam hal melakukan penelitian hingga selesai.
10. Terimakasih banyak kepada Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes dan juga Bapak Dr. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd sebagai dewan penguji skripsi saya.

Surabaya, 20 Januari 2022

Penulis

Arif Dwi Wahyudi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	2
HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN	4
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	5
ABSTRAK	6
MOTTO	10
KATA PENGANTAR	11
DAFTAR ISI	13
BAB I PENDAHULUAN	18
A. Latar Belakang	18
B. Rumusan Masalah	25
C. Tujuan Penelitian	25
D. Manfaat Penelitian	25
BAB II KAJIAN TEORI	26
A. Kajian Pustaka	26
B. Pengertian Smash	27
C. Bola Gantung	30
D. Penelitian yang Relevan	34
E. Kerangka Konseptual	35
F. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Instrumen Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN...	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

4.1 deskripsi data	46
4.2 uji normalitas	47
4.3 uji homogenitas	48
4.4 uji hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

2.1 smash normal	32
2.2 latihan smash menggunakan bola gantung	33
2.3 kerangka konseptual	36
3.1 desain penelitian	38
3.2 lapangan untuk tes spike	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat penelitian	59
2. Surat balasan penelitian	60
3. Data pre test dan post test	61
4. Pengarahan sebelum melaksnakan tes	62
5. Siswa melakukan pemanasan	62
6. Pelaksanaan pre test.....	63
7. Pelaksanaan treatment	63
8. Pelaksanaan post test	64
9. Program latihan	65

