

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG
TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI
PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRI**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**RIA SUNIA DHEA RAHAYU
NIM. 195900200**

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

2023

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG
TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI
PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani**

**RIA SUNIA DHEA RAHAYU
NIM. 195900200**

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

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal oleh : Ria Sunia Dhea Rahayu

Nim : 195900200

Judul Proposal : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap
Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Putri

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Di Uji.

Surabaya, 10 Januari 2023

UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA
PRODI PENJAJARAN
Kedua Program Studi
Surabaya
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0724097301

Mengetahui

Pembimbing

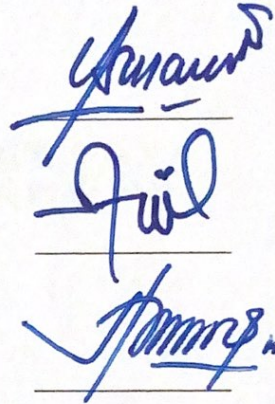
Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.
NIDN. 0713036802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh “ Ria Sunia Dhea Rahayu” Dengan Judul “Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Putri”.
Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 10 Januari 2023.

Dewan Penguji:

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Drs. Ismawandi B.P., M.Pd. | Ketua |
| 2. Mulyono, S.Or., M.Kes. | Anggota |
| 3. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd. | Anggota |



Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIDN.0009026702

Mengetahui
Kepala Program Studi

Ach. Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.6724097301



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

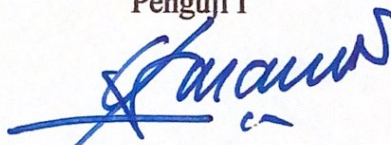
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.unipabdy.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Selasa tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

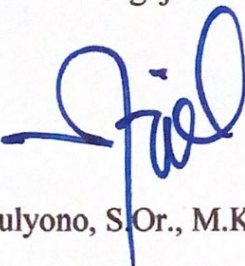
Nama Mahasiswa : Ria Sunia Dhea Rahayu
NIM : 195900200
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA
DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA
PEMAIN BOLA VOLI PUTRI

Penguji I



(Drs. Ismawandi B. P., M.Pd.)

Penguji II



(Mulyono, S.Or., M.Kes.)

Penguji III



(Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Ria Sunia Dhea Rahayu

Nim : 195900200

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan 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, 10 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Ria Sunia Dhea Rahayu

ABSTRAK

Rahayu, Ria Sunia. D. 2023. *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Putri*. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

Kata Kunci: Latihan, Memukul, Ketepatan. Smash, Bola digantung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash pada pemain bola voli putri.

Penelitian menggunakan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan latihan, yaitu untuk mengetahui peningkatan dan daya tahan pemain bola voli putri, penelitian ini masuk dalam bentuk one grup pretest – posttest desain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli putri Hans club yang berjumlah 10 orang. Kemudian sampel menggunakan teknik total sampling teknik dimana pengambilan sampel jumlah sampel sama dengan populasi yang berjumlah 10 pemain. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen yang digunakan adalah latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash.

Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui bahwa nilai sig (2 – tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.000, jadi nilai sig. (2 – tailed) pada kelompok eksperimen <0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil peningkatan ketepatan smash bola voli pada pemain bola voli putri. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data yang diolah menggunakan SPSS 21 sebagai berikut: nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.000, jadi nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen <0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada pemain bola voli putri terdapat peningkatan.

ABSTRACT

Rahayu, Ria Sunia. D. 2023. The Effect of Hanging Ball Hitting Practice on the Smash Accuracy of Volleyball in Women's Volleyball Players. Faculty of Pedagogic and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

Keywords: Practice, Hitting, Accuracy. Smash, Ball hanged.

This study aims to determine the effect of hanging ball hitting practice on smash accuracy in female volleyball players.

Research using the method used in this study is the method of tests and exercises, namely to determine the improvement and endurance of women's volleyball players, this research is included in the form of one group pretest – posttest design. The population in this study were 10 Hans club female volleyball players. Then the sample uses a total sampling technique where the number of samples taken is the same as the population of 10 players. The instrument used is the instrument used is the practice of hitting the ball depending on the accuracy of the smash.

The results of the analysis show that it is known that the sig (2-tailed) value in the experimental group is 0.000, so the sig. (2 – tailed) in the experimental group <0.05 , it can be concluded that there is a significant effect on the results of the pretest and posttest on the results of increasing the accuracy of the volleyball smash on female volleyball players. These results are shown by the results of data processed using SPSS 21 as follows: sig. (2-tailed) in the experimental group which is equal to 0.000, so the sig. (2-tailed) in the experimental group <0.05 , it can be stated that the practice of hitting the ball depends on the accuracy of the volleyball smash on female volleyball players there is an increase.

MOTTO

“Kesuksesan bukanlah kunci dari kebahagiaan. Sebaliknya kebahagiaan adalah kunci dari kesuksesan”

“Semangat”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat Rahmat, Hidayah, serta Izin-NYA kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan SKRIPSI dengan judul "PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRI". Laporan SKRIPSI ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan SKRIPSI ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dr. M.Subandowo, MS.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Dr. SantikaRentika Hadi, M.Kes
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd
4. Dosen Pembimbing SKRIPSI Drs. Ismawandi,B.P.,M.Pd.
5. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Seluruh civitas akademika Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
7. Kedua orang tua saya dan keluarga besar yang senantiasa memberi do'a dan dukungan demi menyusun skripsi ini.
8. Sahabat saya tercinta selalu membantu dan mendukung saya selama ini
9. Teman-teman saya yang memberi masukan dan pengetahuan tentang menyusun skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusun maupun penyajian, hal itu disebabkan karena keterbatasan pengalaman, kemampuan, dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca

dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya secara bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi refensi bagi penelitian sejenis selanjutnya yang akan datang.

Surabaya, 10 Januari 2023
Penulis

Ria Sunia Dhea Rahayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian	2
E. Manfaat penelitian	3
BAB II	5
KAJIAN PUSTAKA	5
A. Dasar Teori	5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	9
C. Kerangka Konseptual	10
D. Hipotesis	11
BAB III	13
METODE PENELITIAN	13
A. Desain Penelitian	13
B. Populasi dan Sampel	13
C. Variabel Penelitian	14
D. Instrumen penelitian	15
E. Teknik Pengumpulan Data	16
F. Teknik Analisis Data	17
BAB IV	23
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23

A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan.....	27
BAB V.....	29
PENUTUP	29
A. Simpulan.....	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1 hasil data pretest melakukan smash sebanyak 5x percobaan	23
Tabel 2 hasil data posttest melakukan smash sebanyak 5x percobaan.....	24
Tabel 3 hasil selisih data pretest dan posttest.....	24
Tabel 4 descriptive statistics.....	25
Tabel 5 hasil data uji normalitas.....	25
Tabel 6 hasil data uji homogenitas.....	26
Tabel 7 hasil data uji t test.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 latihan smash menggunakan bola digantung.....	7
Gambar 2 lapangan tes ketepatan smash	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat ijin penelitian	33
Lampiran 2 program latihan	34
Lampiran 3 hasil spss	38
Lampiran 4 treatmen latihan	40