

**PERBANDINGAN LATIHAN LARI GAWANG DAN LATIHAN
DRILL TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMK PSM RANDUBLATUNG**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh

Abdul Roqim
3220190376

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiasm dan telah dinyatakan lolos oleh tim plagiasme. Namun, jika suatu hari nanti terbukti terdapat adanya plagiasm dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Bojonegoro, Agustus 2023



Abdul Roqim

NIM : 3220190376

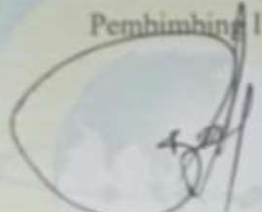
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Abdul Roqim
NIM : 3220190376
Judul : Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan
Drill Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler
Bolavoli SMK PSM Randublatung.

Telah disetujui oleh pembimbing, sehingga dapat diajukan dalam sidang
skripsi.

Bojonegoro, Agustus 2023

Pembimbing I



Benny Widya Priadana, M.Pd.

NIDN. 0703078902

Tanggal Disetujui:

Pembimbing II



Mohammad Da'at, M. Pd.

NIDN. 0719089401

Tanggal Disetujui

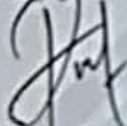
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Abdul Roqim
NIM : 3220190376
Judul : Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 28 Agustus 2023

Dewan Penguji

Penguji I



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN: 0704048703

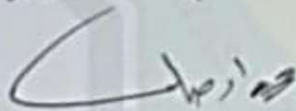
Penguji III



Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN: 0703078902

Penguji II



Dr. H. M. Ridhwan Hambali, L.c., MA

NIDN: 2117056803

Penguji IV

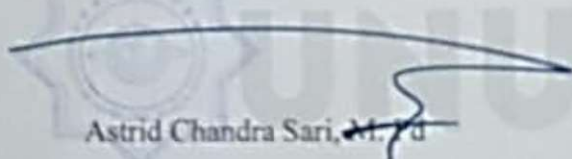


Mohamad Da'i, M. Pd

NIDN: 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd

NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad, M. Pd

NIDN: 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hidup itu harus punya prinsip yaitu “Kerjakan, Buktikan dan Katakan”

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu dan ayah serta pihak universitas



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum *Wr. Wb.*

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat, rahmad, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul “PERBANDINGAN LATIHAN LARI GAWANG DAN LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK PSM RANDUBLATUNG”. Segala nikmat yang telah diberikan tidak lantas memuat penulis bermalas-malasan, kami mencoba untuk meneliti, membuat, serta menganalisis dengan tema diatas. Proposal ini dibuat dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran passing bawah lagi guna bertujuan untuk meningkatkan ketepatan smash bola voli pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung melalui Lari Gawang dan Latihan *Drill* .

Dalam penyusunan penelitian ini tentunya mengalami banyak kendala,, maka dari itu penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan baik berupa petunjuk, bimbingan, maupun dorongan moril dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih, serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

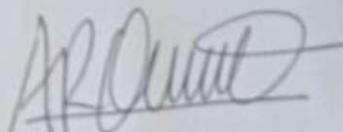
1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menimba ilmu dengan segala fasilitas yang telah diberikan.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Benny Widya Priadana, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan ilmu, tuntunan, waktu, serta kesabarannya guna membimbing penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak Mohammad Da'i, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang secara telaten dan sabar memberikan bimbingan kepada penulis.

6. Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memimbing dan mendampingi penulis dengan penuh kesabaran dari semester awal hingga akhir.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Kedua orang tua saya yang saya cintai dan banggakan, atas segala dukungan psikis, maupun materi.
9. Rekan-rekan prodi PJKR 2019 yang saya sayangi dan selalu memberikan motivasi, informasi, serta kerja sama yang baik.

Demikian dan akhir kata, penelitian ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Wassalamu'alaikum *Wr. Wb.*

Bojonegoro Agustus 2023



Abdul Roqim

ABSTRACT

Roqim, A. 2023. *Comparison of hurdling training and drill training Against the accuracy of smashes in volleyball games in extracurricular volleyball at SMK PSM Randublatung. Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University, Sunan Giri, Bojonegoro. Main Supervisor Benny Widya Priadana, M.Pd and Second Supervisor Mohammad Da'i, M.Pd.*

Keywords : *Volleyball, Smash Accuracy, Drill practice, Hurdling training*

Comparison of hurdling training and drill training on smash accuracy in volleyball games at extracurricular volleyball SMK PSM Randublatung. This study aims to determine the influence and differences between drill and hurdle training on smash accuracy in extracurricular volleyball SMK PSM Randublatung. In this study using experimental methods. The subjects of this study amounted to 30 students including 22 female students and 8 male students where the students were in grade 10. Data collection is carried out by experimental methods by conducting initial tests or pretests, then given treatment or threatment, and ending with final or posttest tests. The purpose of this test is to determine the effect and difference between drill and goal running training on the accuracy of volleyball smashes. The results of this study were drill training methods with an average value of experimental pretest 7.46 and experimental posttest which had an average value of 1.50, so the average with the difference between pretest and experimental group posttest was 5.96. Hurdles training with an average test score of control pretest 8.00 and control posttest that had an average value of 0.00, so the average with the difference between pretest and posttest control group was 8.00. There was a significant difference with the average value of the posttest mean rank results for the experimental class was 21.63, while for the control class it was 9.37. Thus, statistically descriptively, it can be concluded that there is an average difference in test results between the experimental class and the control class.

UNUGIRI

ABSTRAK

Roqim, A. 2023. *Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Benny Widya Priadana, M.Pd dan Pembimbing kedua Mohammad Da'i, M.Pd.

Kata Kunci : *Bolavoli, Ketepatan Smash, Latihan drill, Latihan lari gawang*

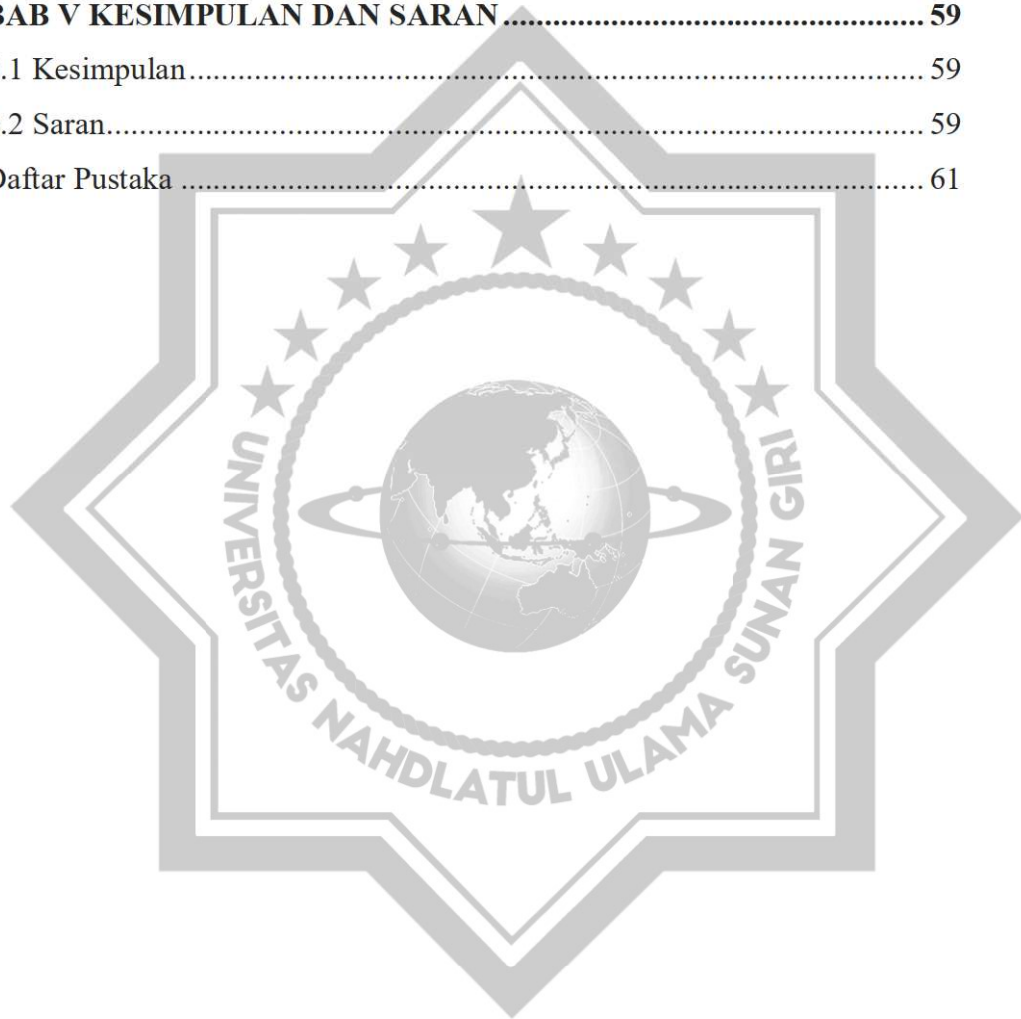
Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan latihan *drill* dan lari gawang terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek penelitian ini berjumlah 30 siswa diantaranya 22 siswa putri dan 8 siswa putra yang mana siswa tersebut duduk di kelas 10. Pengambilan data dilakukan dengan metode eksperimen dengan melakukan tes awal atau *pretest*, kemudian diberi perlakuan atau *threatment*, dan diakhiri tes akhir atau *posttest*. Tujuan tes ini untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan latihan *drill* dan lari gawang terhadap ketepatan smash bolavoli. Hasil penelitian ini adalah metode latihan *drill* dengan nilai rata-rata *pretest* Eksperimen 7.46 dan *posttest* eksperimen yang memiliki nilai rata-rata 1.50, jadi rata-rata dengan selisih *pretes* dan *posttest* kelompok eksperimen adalah 5,96. Latihan lari gawang dengan dengan nila rata-rata *pretest* kontrol 8.00 dan *posttest* kontrol yang memiliki nilai rata-rata 0.00, jadi rata-rata dengan selisih *pretes* dan *posttest* kelompok kontrol adalah 8.00. Terdapat perbedaan signifikan dengan nilai rata-rata hasil *posttest mean rank* untuk kelas eksperimen adalah sebesar 21.63, sementara untuk kelas kontrol adalah sebesar 9.37. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil tes antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRACT | viii |
| ABSTRAK | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR BAGAN | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Batasan Masalah | 6 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.6 Definisi Istilah | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI | 9 |
| 2.1 Tinjauan Pustaka | 9 |
| 2.2 Dasar Teori | 11 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | 38 |
| 2.4 Hipotesis | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 41 |
| 3.1 Desain Penelitian | 41 |
| 3.2 Populasi dan Sampel | 42 |
| 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 43 |
| 3.4 Variabel Penelitian | 44 |

| | |
|--|-----------|
| 3.5 Pengambilan Data | 45 |
| 3.6 Teknik Analisis Data..... | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 50 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 50 |
| 4.2 Pembahasan | 52 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 59 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 59 |
| 5.2 Saran..... | 59 |
| Daftar Pustaka | 61 |



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Pembagian Sampel | 42 |
| 3.2 Jadwal Latihan | 43 |
| 3.3 Instrumen atau Lembar Tes | 45 |
| 3.4 Penilaian Ketepatan Smash | 47 |
| 4.1 Nilai <i>Pre Post Test Drill</i> | 51 |
| 4.2 Nilai <i>Pre Post Test Lari Gawang</i> | 52 |
| 4.3 Uji Normalitas | 53 |
| 4.4 Uji Homogenitas | 54 |
| 4.5 Uji Wilcoxon | 55 |
| 4.6 <i>Statistic Wilcoxon</i> | 55 |
| 4.7 Uji Mann Whitney | 56 |
| 4.8 <i>Statistic Uji Mann Whitney</i> | 57 |



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Teknik Dasar Passing Bawah | 14 |
| 2.2 Teknik Dasar Passing Atas | 15 |
| 2.3 Teknik Dasar Servis Atas | 16 |
| 2.4 Teknik Dasar Servis Bawah | 17 |
| 2.5 <i>Blocking</i> Bolavoli..... | 19 |
| 2.6 Tahapan <i>Blocking</i> Bolavoli | 20 |
| 2.7 Smash Bolavoli | 22 |
| 2.8 Lapangan Bolavoli | 23 |
| 2.9 Bolavoli | 23 |
| 2.10 Net Bolavoli..... | 24 |
| 2.11 Antena | 25 |
| 2.12 Latihan Lari Gawang..... | 27 |
| 2.13 Latihan <i>drill</i> | 29 |
| 2.14 Latihan Ekstrakurikuler | 38 |
| 3.1 Desain Eksperimen | 41 |
| 3.2 Tes Ketepatan Smash | 46 |



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

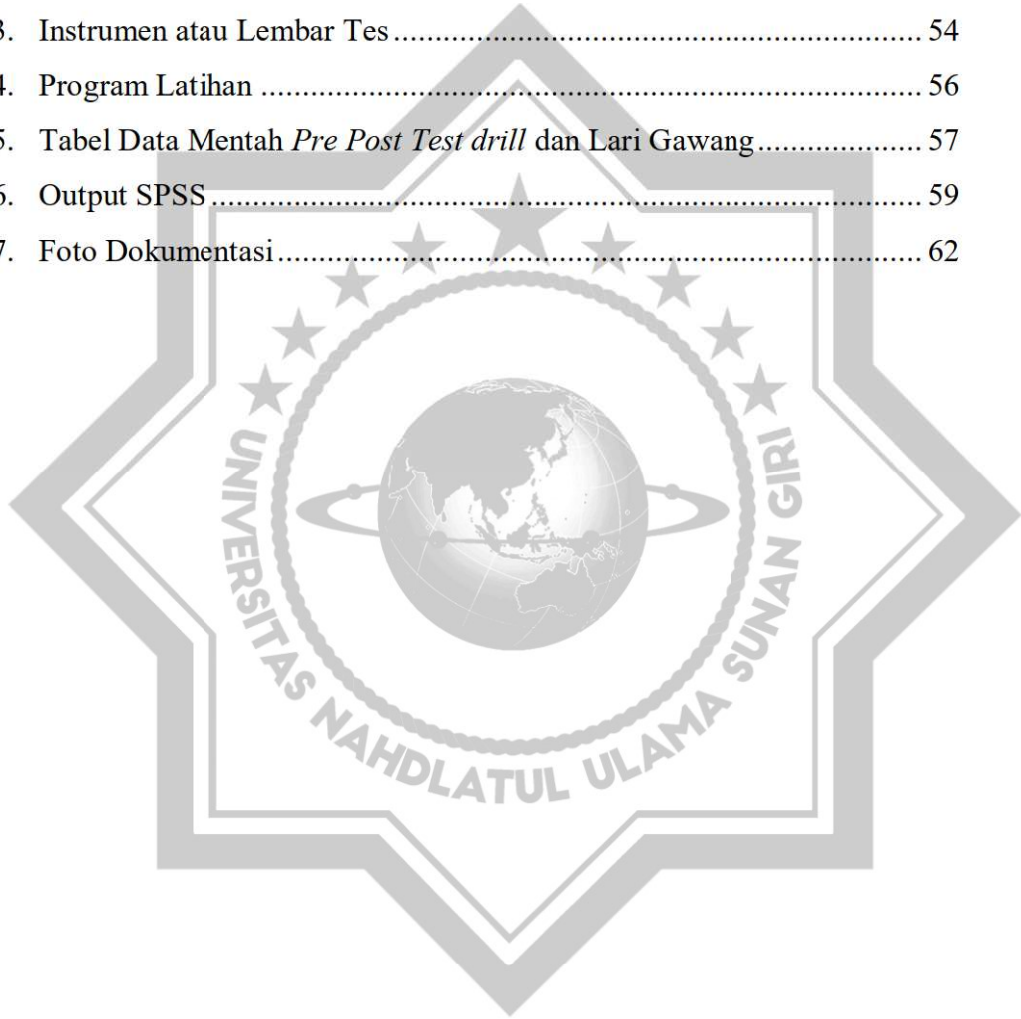
| Bagan | Halaman |
|-----------------------------|---------|
| 2.1 Kerangka Berfikir | 39 |



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Ijin Penelitian..... | 52 |
| 2. Surat Balasan Penelitian..... | 53 |
| 3. Instrumen atau Lembar Tes..... | 54 |
| 4. Program Latihan | 56 |
| 5. Tabel Data Mentah <i>Pre Post Test drill</i> dan Lari Gawang..... | 57 |
| 6. Output SPSS..... | 59 |
| 7. Foto Dokumentasi..... | 62 |



UNUGIRI