PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP HASIL *SMASH* BOLA VOLI PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

SKRIPSI

Di ajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani

OLEH:

MALIYANA KARING

F1101211010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP HASIL *SMASH* PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

SKRIPSI

MALIYANA KARING
F1101211010

Disetujui:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Ahmad Atiq, M.Pd	Witri Suwanto, S.Pd, M.Or
NIP.198303042009121002	NIP. 198709182022031003

Disahkan

Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal: 11 Desember 2024

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP HASIL *SMASH* PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

MALIYANA KARING
F1101211010

Disetujui:

Pembimbing I

Dr. Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002

Pembimbing II

Witri Suwanto, S.Pd, M.Or
NIP. 198709182022031003

Penguji I

Fitriana Puspa Hidasari, M.Or
NIP.199004262015042003

Penguji II

Novi Yanti ,M.Pd
NIP.198711262019032005

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd
NIP.19750522200801107

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak :

Nama	: Maliyana Karing
Nim	: F1101211010
Tempat/Tgl. Lahir	: Buntut Sabon 16 juli 2002
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

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

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 11 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



Maliyana karing

NIM. F1101211010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN MOTTO:

> *"Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu maka allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu" (Filipi 4:9)*

Ketika kamu lelah,ingatlah mengapa kamu mulai dan tetaplah berjalan meskipun langkah mu terasa berat karena kesuksesan di mulai ketika kita mengatasi ketakutan.

PERSEMBAHAN:

Ucapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi penulis dengan segala kekurangannya. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bukti usaha dan rasa kasih sayang kepada orang yang sangat berharga dalam hidup penulis.Untuk karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayah saya Sudirman yang selalu memberi support sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar.
2. Abang saya sugianto loheng, aliyusmanto sekeng dan mugianto setong yang telah memberi semangat dan dukungan yang luar biasa.
3. Teman-teman **yameteh** yang selalu support dan penuh kepedulian kepada saya.
4. Keluarga besar penjas angkatan 2021 yang telah memberi motivasi kepada saya.

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi oleh data observasi yang menunjukkan bahwa hasil *smash* bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura masih sangat rendah. untuk merespon hal itu peneliti melakukan penelitian menggunakan metode *drill.* Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap hasil *smash* bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak. Adapun metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan yaitu One Group Pre-test Post-test Design. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling, dan sampel yang di gunakan adalah mahasiswa UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Pendidikan Jasmani yang berjumlah 18 mahasiswa yaitu 10 putra dan 10 putri. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu observasi Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji t. hasil tes *smash* pada saat sebelum pemberian *treatment* tes awal (*pre-test)* dengan nilai rata-rata 7.33, sedangkan nilai setelah di berikan *treatment* tes akhir (*post-test*) dengan nilai rata-rata 16.94 dengan presentase peningkatan (56,72%). Artinya ada pengaruh yang signifikan antara hasil *smash* dengan metode latihan *drill* pada UKM Pendidikan Jasmani. Jadi kesimpulannya dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari latihan metode *drill* terhadap hasil *smash* bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani.

Kata kunci: drill,smash,bola voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa telah melimpahkan rahmatnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, peneliti sadar bahwa skripsi ini belum sempurna masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini dengan topik **"Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Hasil *Smash* Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Pontianak".**

Terlepas dari itu semua skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd., M.Pdi. selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura.
2. Bapak Mimi Haetami, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Tanjungpura Pontianak.
3. Dr. Ahmad Atiq, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Witri Suwanto S.Pd, M.Or. selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani di Universitas Tanjungpura, khususnya yang banyak menyumbangkan saran dan petunjuk serta memberikan ilmu pengetahuan.
6. Orang tua saya Sudirman, Alm. Kartini dan Saudara saya Mugianto Setong, Sugianto Loheng, Aliyusmanto Sekeng.
7. Teman-teman mahasiswa dan seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam bentuk apa saja sehingga terselesainya penelitian ini. Semoga amal saudara dan saudari dalam membantu untuk menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan dan pahala

yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa, selain itu peneliti berharap semoga tulisan ini bermanfaat sehingga dapat menambah pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

Semoga segala amal baik saudara sekalian dalam membimbing, membantu, mendukung serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa. Apabila terdapat kekurangan baik dalam sistematika penulisan ataupun penyusunan, penulis sangat terbuka menerima kritik maupun saran yang akan diberikan agar dapat menjadikan bahan pengevaluasian bagi penulis untuk menyempurnakan penulisannya.

Pontianak, 11 Desember 2024

Maliyana karing

DAFTAR ISI

ABSTRAK ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI v
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR LAMPIRAN ix
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 3
BAB II 5
KAJIAN PUSTAKA 5
A. Landasan Teori 5
B. Penelitian relevan 18
C. Hipotesis Penelitian 19
BAB III 20
DESAINPENELITIAN 20
A. Metode Penelitian 20
B. Bentuk Penelitian 20
C. Populasi, Sampel dan Lokasi Penelitian 21
D. Teknik Pengumpulan Data 22
E. Instrumen Pengumpulan Data 23
F. Prosedur Penelitian 27
G. Analisis Data 27
BAB IV 31
HASIL DAN PEMBAHASAN 31
A. Hasil Penelitian 31

B. Deskripsi Hasil 31
C. PEMBAHASAN 36
BAB V 38
KESIMPULAN DAN SARAN 38
A. Kesimpulan 38
B. Saran 38
DAFTAR PUSTAKA 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1Tahap Lari Menghampiri dalam Smash 17

Gambar 2 Tahap Melompat dalam smash 18

Gambar 3 Tahap Memukul dalam Smash 18

Gambar 4 Tahap Mendarat dalam smash 19

Gambar 5 Desain Penelitian Keterangan 24

Gambar 6 Instrumen tes 27

Gambar 7 Grafik Rata-Rata Pre-Test Hasil smash bola voli 36

Gambar 8 Grafik Rata-Rata Post-Test Hasil smash bola voli 36

DAFTAR TABEL

Tabel 3 Norma penilaian tes keterampilan smash bola voli..... 30

Tabel 4 Deskripsi Data Pre-Test dan postest Hasil smash bola voli 35

Tabel 5 Data Uji Normalitas 37

Tabel 6 Data Uji T 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Bimbingan Skripsi 50

Lampiran 2 Surat Izin Riset 51

Lampiran 3 Surat Tugas..... 52

Lampiran 4 Surat Balasan Riset 53

Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi 54

Lampiran 6 Program Latihan 55

Lampiran 7 Instrumen hasil tes smash Pre-test dan Post-test 58

Lampiran 8 Instrument hasil post-test smas 60

Lampiran 9 Hasil Data Pre-test 62

Lampiran 10 Hasil Data Posttest 64

Lampiran 11 Daftar Kehadiran Peserta yang mengikuti UKM bola voli Pendidikan jasmani 67

Lampiran 12 Pre-tets dan Post-test smash 69

Lampiran 13 Uji Normalitas Data pre-test hasil smash Ha = Data berdistribusi normal ..... ……...70

Lampiran 14 Uji Normalitas Data post-test hasil smash Uji Shapiro-Wilk 71

Lampiran 15 Uji Pengaruh menggunakan uji T 72

Lampiran 16 Persentase PeningkatanKarena 0,000001 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pre-test dan

post-test dari perlakuan yang diberikan.....73

Lampiran 17 Uji t 75

Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian 76

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan munculnya *club-club* baru dan pesatnya produksi siswa sekolah dan universitas, berbagai kompetisi diadakan di berbagai daerah di indonesia untuk mengembangkan potensi bakat-bakat bola voli, bola voli telah menjadi olahraga yang sangat digemari, tak heran jika olahraga ini sangat digandrungi oleh semua lapisan masyarakat baik di kota maupun di desa, bahkan dikalangan anak-anak, orang tua, wanita dan pria, bola voli adalah olahraga tim yang membuat para pemainnya bahagia. Setiap tim berhak memainkan bola maksimal tiga kali mengembalikan bola ke area lawan dan tidak diperbolehkan memainkan bola dua kali setiap pemain (Voli dkk, 2015).

Pada permainan bola voli membutuhkan keterampilan, teknik adalah cara melakukan atau memainkan sesuatu untuk mencapai tujuan yang efektif. Teknik bermain bola voli adalah cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan aturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal, sedangkan teknik terpenting dalam permainan bola voli adalah *smash*, dan teknik ini memberi poin terbanyak, *smash* adalah gerakan mengayunkan tangan ke bawah sekuat tenaga dan memantulkan bola setinggi mungkin ke area lawan. Menurut (Sovensi, 2018) mengatakan *smash* adalah “pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan”.

Sesuai pengamatan penulis, permainan bola voli di UKM Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura Pontianak masih rendah pengetahuan dan kurang pukulan yang menghasilkan poin, ini terlihat saat bermain di lapangan pukulan *smash* yang dihasilkan mudah terbaca dan mudah di bendung atau di *block* oleh lawan, karena pengumpan hanya memberikan bola lambung *open smash* dan *back smash*. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih kurangnya latihan *drill* dan pengalaman dalam *smash* pemain bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak, hal ini menyebabkan kualitas *smash* menurun, tidak ada permainan *smash* variasi yang berhasil dan tidak terlaksana dengan baik dan tidak menghasilkan poin. Menurut (Putu dkk, 2020) latihan *drill* pada dasarnya melibatkan latihan yang berulang-ulang secara intensif untuk memperkuat dan mengasah keterampilan-keterampilan tersebut.

Jika dilihat dari permainan apapun, pasti sering terjadi kegagalan saat melakukan serangan, terutama saat memasuki area lawan, kesalahan yang terlihat ada beberapa kurangnya latihan *drill smash* variasi yang belum tepat sehingga menghasilkan bola tidak menyebrang dan tidak terarah, hal ini diakibatkan karena kurangnnya latihan *drill* variasi pada pemain bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak, berdasarkan hal diatas penulis ingin melakukan penelitian berikut**, "Pengaruh latihan *drill* terhadap hasil *smash* bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak**".

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis merencanakan perbaikan permasalahan itu dengan menerapkan metode *drill* pada latihan bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak, diterapkannya metode *drill* dalam mengatasi masalah ini dengan pertimbangan bahwa metode *drill* adalah metode pembelajaran dengan cara pengulangan-pengulangan gerakan dengan tujuan terjadinya gerakan yang baik dan benar secara otomatis. Berdasarkan uraian di atas, maka yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah "Pengaruh latihan *drill* terhadap hasil *smash* bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura Pontianak".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh latihan *drill* terhadap hasil *smash* bola voli di UKM Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap hasil *smash* bola voli di UKM Pendidi kan Jasmani Universitas Tanjungpura.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan di harapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Bagi Atlet

a. Meningkatkan keterampilan *smash* dengan latihan *drill* yang belum pernah di terima saat latihan.

b. Meningkatkan rasa percaya diri dan rasa senang melakukan *smash* pada permainan bola voli.

2. Bagi pelatih

a. Meningkatkan pemahaman tentang penerapan latihan *drill* yang di berikan pada atlet pada saat latihan.

b. Mengembangkan kemampuan penerapan metode *drill* variasi latihan.