

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA GANTUNG TERHADAP
KETEPATAN HASIL *SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRA DI MTs BAHRUL ULUM**

SKRIPSI



OLEH:

HELKA PERMATA YOLANDA
NIM. 1834029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2022

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

menyatakan bahwa

HELKA PERMATA YOLANDA

NIM. 1834029

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 27 Juni 2022

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd

NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA GANTUNG TERHADAP
KETEPATAN HASIL *SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI PUTRA DI MTs BAHRUL ULUM**

Skripsi

Disusun oleh :

Nama : Helka Permata Yolanda
Nim : 1834029
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



RIDWAN SINURAT, S.Pd, M.Or, AIFO
NIDN. 1003039301



RIWALDI PUTRA, M.Pd
NIDN. 1020099201

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN.1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

HELKA PERMATA YOLANDA
NIM. 1834029

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 27 Juni 2022 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO**
NIDN. 1003039301
Ketua
2. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Sekretaris
3. **Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
4. **Masdi Janiarli, SST, M.Kes**
NIDN. 1014019004
Anggota
5. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Anggota

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Helka Permata Yolanda
NIM : 1834029
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : "Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di MTs Bahrul Ulum", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 27 Juni 2022

Yang menyatakan

A 1000 Rupiah postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'SEKULUH RIBU RUPAH', '1000', 'TEL. 20', 'METER', and 'TEMPER'. The serial number '00525AKX20555' is visible at the bottom of the stamp.

Helka Permata Yolanda
NIM. 1834029

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA GANTUNG TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRA DI MTs BAHRUL ULUM**

HELKA PERMATA YOLANDA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum yang masih rendah. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung sebagai variabel bebas (X) terhadap hasil ketepatan *smash* sebagai variabel terikat (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Sampel Jenuh, sehingga jumlah sampel terdiri dari 12 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes *Smash* untuk mengetahui hasil ketepatan *smash* siswa. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan Memukul Bola Gantung berpengaruh terhadap hasil ketepatan *smash* dengan skor rata-rata 4.7 pada *Pre-test* meningkat menjadi 2.55 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 6.740 > t_{tabel} 1,769$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan Memukul Bola Gantung berpengaruh terhadap hasil ketepatan *Smash* siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum.

Kata Kunci: Latihan Memukul Bola Gantung & Ketepatan *Smash*

**THE EFFECT OF HANGING BALL TRAINING ON SMASH
ACCURACY OF EXTRACURRICULAR VOLLEY
BALL STUDENTS AT MTs BHRUL ULUM**

HELKA PERMATA YOLANDA

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
Rokan Hulu Regency
2022*

ABSTRACT

This research started from the observations of researchers in the field who saw that the smash ability of extracurricular students at MTs Bahrul Ulum was still low. For this reason, this study aims to determine the effect of the Hanging Ball Hitting Exercise as an independent variable (X) on the result of smash accuracy as the dependent variable (Y).

This study uses an experimental method with On Group Pre-test and Post-test Design, the sampling technique uses Saturated Samples, so that the number of samples consists of 12 male genders. The research design uses Pre-test and Post-test using the Smash test instrument to determine the results of students' smash accuracy. Data analysis techniques with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that the Hanging Ball Hitting Practice had an effect on the accuracy of the smash with an average score of 4.7 on the Pre-test increasing to 2.55 on the Post-test. The statistical results show that ($t_{hitung} 6.740 > t_{tabel} 1,769$). The conclusion of this study is the Hanging Ball Hitting Exercise affects the accuracy of the results of the Smash extracurricular students of MTs Bahrul Ulum.

Keywords: *Hang ball Hitting Training, Smash Accuracy*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Siwa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di MTs Bahrul Ulum**". Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Kemudian kepada Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd. M.Or selaku Pembimbing I dan Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kritik, saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Dosen penguji satu bapak Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes. Dosen penguji dua ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes. Dosen penguji tiga bapak

Muarif Arhas Putra M.Pd. yang telah memberikan kritik, saran dan masukannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga skripsi ini selesai.
7. Semua peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Puta di MTs Bahrul Ulum yang telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya skripsi.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Sarkawi Ibunda Helna Kartison, kakak saya Helka Veronica Novi dan Helka Damrian Saputra yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, Oktober 2022

Helka Permata Yolanda
Nim: 1834029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Hakikat Bola Voli	10
2.1.2 Hakikat Latihan	12
2.1.3 Hakikat <i>Smash</i>	15
2.1.4 Hakikat Ketepatan	17
2.1.5 Hakikat Bola Gantung	17
2.2 Penelitian yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis	22
BAB III. METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5 Instrumen Penelitian	25
3.6 Persyaratan Analisis Data	29
3.7 Teknik Analisis Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	32

4.1	Deskripsi Data	32
4.2	Pengujian Syarat Analisis	35
4.2.1	Uji Normalitas.....	35
4.2.2	Uji Homogenitas <i>Varians</i>	35
4.2.3	Pengujian Hipotesis	36
4.3	Pembahasan	37
4.3.1	Latihan Bola Gantung Berpengaruh terhadap Ketepatan <i>Smash</i> pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Bahrul Ulum	38
BAB V. KESIMPULAN.....		41
5.1	Kesimpulan.....	41
5.2	Saran	41
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN.....		44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2.2 Bola Gantung.....	19
Gambar 3.1 Tes <i>Smash</i>	27
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Smash</i>	33
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post Test</i> Hasil <i>Smash</i>	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir	22
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	24
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pree Test</i>	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	34
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>Smash</i>	35
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	36
Tabel 4.5 Jawaban Hipotesis Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Program Latihan Bola Gantung
- Lampiran 2 Data Mentah Tes *Smash Pree Test*
- Lampiran 3 Data Mentah Tes *Smash Post Test*
- Lampiran 4 Uji Normalitas *Pree Test*
- Lampiran 5 Uji Normalitas *Post Test*
- Lampiran 6 Uji Homogenitas *Varians*
- Lampiran 7 Uji Hipotesis
- Lampiran 8 Distribusi Frekuensi *Pree Test Smash*
- Lampiran 9 Distribusi Frekuensi *Post Test Smash*
- Lampiran 10 Tabel Luas di Bawah Lengkungan Standar dari 0 Ke z
- Lampiran 11 Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji *Liliefors*
- Lampiran 12 Nilai Persentil untuk Distribusi t
- Lampiran 13 Tabel Distribusi F
- Lampiran 14 Petugas Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi *Pree Test, Treatment, Post Test*
- Lampiran 16 Absensi Sampel Penelitian