

**PERBANDINGAN LATIHAN *DRILL* BOLA GANTUNG DAN
BOLA LEMPAR TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA
VOLI ATLET PUTRI KLUB FORTIUS UNJ**



**CLARA MARSELA
1602617218**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI TAHUN 2022**

PERBANDINGAN LATIHAN *DRILL* BOLA GANTUNG DAN BOLA LEMPAR TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI ATLET PUTERI CLUB FORTIUS UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan bola gantung dan bola lempar terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet putri klub bola voli Fortius UNJ, Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Peningkatan kemampuan *smash* ini dilakukan dengan dua metode latihan, yaitu latihan bola lempar dan latihan bola gantung. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 54 atlet putri Fortius UNJ yang terdaftar aktif pada klub bola voli Fortius UNJ. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah atlet putri klub bola voli Fortius UNJ sebanyak 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi *smash* pada bola voli. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa (1) Metode latihan bola lempar efektif meningkatkan kemampuan *smash* bola voli putri Fortius UNJ. (2). Metode latihan bola gantung efektif meningkatkan kemampuan *smash* atlet bola voli putri Fortius UNJ. (3). Metode latihan bola lempar lebih efektif dari pada metode latihan bola gantung terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada atlet Bola Voli Putri Fortius UNJ.

Kata kunci : *Smash bola voli, latihan bola gantung, latihan bola lempar*

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

A Comparative Study of Hanging Ball and Throwing Ball Drilling to Smash Ability in UNJ Fortius Woman Volleyball Athlete Club

ABSTRACT

This research aims to examine the effectiveness of hanging ball and throwing ball drilling on improving Fortius UNJ woman athlete club's smash ability. The research method used is experimental method. The enhancement of smash ability done within two training methods; throwing ball and hanging ball. The population of this research are 54 athletes of UNJ Fortius Woman Volleyball Club. The sample of this research are 22 athletes of UNJ Fortius Woman Volleyball Club. Instruments used in this research is volleyball smash accuracy test. Data on this research analyzed using t-test statistic technique. From the research can be concluded that: (1) it can be concluded that throwing ball training method is effective to enhances smash ability of UNJ Fortius woman volleyball athlete, (2) it can be concluded that hanging ball training method is effective to enhance smash ability of UNJ Fortius woman volleyball athlete, (3) it can be concluded that throwing ball training group was more effective than hanging ball training group due to enhance smash ability of UNJ Fortius woman volleyball athlete.


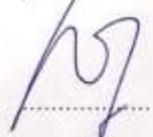
Keywords: Volleyball smash, hanging ball training, throwing ball training



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		18/2/22
Dr Tirta Apriyanto, S.Pd., M.SI NIP. 197004171999031002

Pembimbing II		16/02/22
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Ketua		15/02/22
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIDN. 8932120021	Sekretaris		15/02/22
3. Dr Tirta Apriyanto, S.Pd., M.SI NIP. 197004171999031002	Anggota		18/2/22
4. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		16/02/22
5. Drs. Endang Darajat, M.K.M NIP. 196806041994031002	Anggota		21/02/22

Tanggal Lulus : 7 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
/EFDFAJX085219327

Clara Marsela
No. Reg 1602617218



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Clara Marsela
NIM : 1602617218
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : claramarsela29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Drill Bola Gantung dan Bola Lempar Terhadap Kemampuan
Smash Bola Voli Atlet Putri Klub Fortius UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Februari 2022

Penulis

(Clara Marsela)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan YME, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing II dan Pembimbing Akademik yang telah membimbing penelitian dari awal penelitian hingga saat ini, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembina Bola Voli Fortius UNJ yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Ayah (Alm. Stefanus Lodjing) dan Ibu (Rita Abdinyo) dan keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta rekan-rekan Klub Bola Voli Fortius yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan YME berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan..

Jakarta, 4 Januari 2022

C M

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual	9
1. <i>Smash</i>	9
2. Latihan	27
3. Latihan bola gantung	35
4. Latihan bola lempar	37
B. Kerangka Berpikir	40
C. Pengajuan hipotesis	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan waktu penelitian	44
C. Metode Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	53
B. Pengajuan hipotesis.....	59
C. Pembahasan	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	69
-----------------------	-----------

