

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN  
SMASH BOLAVOLI LOGAS VC PUTRA KECAMATAN SINGINGI  
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:**

**Hamdani**

**NPM. 1310013411225**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
2017**

## ABSTRAK

### Hamdani, 2017:“PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN SMASHBOLAVOLI TIM LOGAS VC PUTRA KECAMATAN SINGINGI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI”

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan *SmashBolaVoli* Logas VC Putra Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi?”

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah atlit dari tim Logas yang berjumlah 10 orang dan yang 10 orang dijadikan sampel. Analisis data menggunakan rumus *statistic* dengan menggunakan uji t. Data penelitian dikumpulkan dalam bentuk *pre test* dan *post test*. Perlakuan variasi latihan dan hasil yang dicapai oleh atlet, nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah 4,04 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan  $t_{tabel}$  dengan derajat bebas 9, maka didapat  $t_{tabel}$  2,26. Berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*.

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hipotesis yang diajukan terbukti terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan terhadap keterampilan *smash* bolavoli tim Logas VC Putra, dengan peningkatan 8,85% dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post test*.

**Kata kunci :Variasi LatihanBolaVoli dan *Smash*.**

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim....

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkatrahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“PENGARUH VARIASILATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI LOGAS VC PUTRA KECAMATAN SINGINGI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI”**. Peneliti mengucapkan terima kasih secara terkhusus kepada kedua orang tua dan saudara yang telah memberi semangat dan dorongan yang sangat berarti kepada peneliti baik secara moral maupun materi. Kemudian peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. selaku pembimbing I, Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II, Dalam penyusunan skripsi ini, yang telah banyak member bimbingan, membantu dan mengorbankan waktunya.
2. Penguji I, Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO dan penguji II Drs. Jonni. M. Pd yang telah memberikan masukan begitu banyak terhadap penulisan skripsi ini.
3. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan informasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Bung Hatta.
4. Kedua orang tua dan sanak saudara penulis yang telah memberikan kesempatan dan dorongan bagi penulis dalam proses pendidikan.
5. Teman-teman Prodi PJKR yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi ini.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Juli 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Hakikat VariasiLatihan .....	7
a. Pengertian Latihan .....	7
b. PrinsipVariasiLatihan.....	8
c. Bentukatau Model Latihan .....	9
2. Hakikat Permainan BolaVoli .....	13
a. Pengertian <i>Smash</i> Bolavoli.....	14
b. Teknik <i>Smash</i> .....	15
B. Penelitian Relevan .....	16
C. Kerangka Pemikiran.....	17
D. Hipotesis Penelitian .....	18
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
1. Populasi .....	19

2. Sampel .....	20
C. Pelaksanaan Tes <i>Smash</i> .....	20
1. Alat dan Fasilitas Yang Diperlukan .....	21
2. Petunjuk Pelaksanaan .....	21
3. Pelaksanaan Test .....	22
4. Cara Menskor .....	22
D. Teknik Analisis Data .....	23

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN dan ANALISIS DATA**

A. Deskripsi Data .....	27
1. Hasil keterampilan <i>Smash</i> Pree Test .....	27
2. Hasil Keterampilan <i>Smash</i> Poss Test .....	28
B. Analisis Data Penelitian .....	29
C. Hasil Data Penelitian .....	30
D. Pembahasan .....	31

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	34
B. Saran .....	34

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Observasi Yang Mengikuti Variasi Latihan.....	21
2. Distribusi Frekuensi Pree Test.....	27
3. Distribusi Frekuensi Post Test .....	28
4. Hasil Analisis Data.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1: Kerangka Konseptual.....	11
2: Kerangka Konseptual.....	11
3: Kerangka Konseptual.....	12
10: Kerangka Konseptual.....	15
11: Lapangan Tes Spike .....	23
12: Pemanasan .....	53
13: Mengelilingi Lapangan .....	53
14: Latihan <i>Smash</i> Ke Dinding.....	54
15: Latihan <i>Smash</i> Tanpa Bola.....	54
16: Latihan Lemparan Bola Ke Teman.....	55
17: Latihan <i>Smash</i> Dengan Target Bola .....	55
18: Latihan <i>Smash</i> Dari Luar Lapangan .....	56
19: Latihan <i>Smash</i> Dari Posisi 4.....	56
20: Latihan <i>Smash</i> Tanpa Bola Mundur Dan Mukul Bola.....	57
21: Latihan <i>Smash</i> Berpasangan Dan Bergantian.....	57
22: Latihan Dengan Target Gawang.....	58
23: Bermain Bolavoli.....	58
24: Melakukan Pree Test.....	59
25: Melakukan Post Test.....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pree test Keterampilan <i>Smash</i> .....	35
2. Mencari T-Score Pree Test .....	36
3. Hasil Mean, Mak, Min, SD Pree Test .....	42
4. Hasil Post Test Keterampilan <i>Smash</i> .....	43
5. Mencari T-Score Post Test .....	44
6. Hasil Mean, Mak, Min, SDPost Test.....	50
7. Perbandingan <i>Score</i> Pree Dan Post .....	51
8. Nilai Tabel Hipotesis Dan Kritik T .....	52
9. Dokumentasi Penelitian.....	53
10. Program Latihan.....	60