

**PENGARUH LATIHAN BOX DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMA NEGERI 7 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

**RACHMANTI ARYA PRATAMI
41182191200146**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 7 Bekasi”, telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

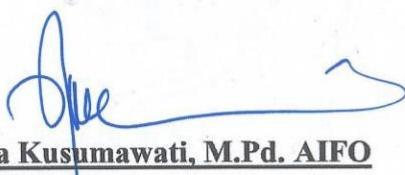
Oleh:

Rachmanti Arya Pratami

41182191200146

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

Mengetahui:

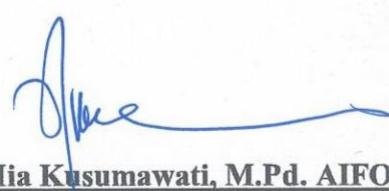
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi

FKIP UNISMA Bekasi



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

"PENGARUH LATIHAN BOX DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 7 BEKASI"

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
RACHMANTI ARYA PRATAMI
41182191200146

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Tanggal 9 Februari 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M. Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji II : Aisyah Kemala, M.Pd

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

Bekasi, 20 Februari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : RACHMANTI ARYA PRATAMI
NPM : 41182191200146
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Artikel Publikasi : PENGARUH LATIHAN BOX DRILL
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI DI SMA NEGERI 7 BEKASI

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sangsi akademik dari Universitas Islam 45 Bekasi dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Bekasi, 13 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Rachmanti Arya Pratami

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Hidup bukan tentang menghindari badai yang datang, Tetapi tentang bagaimana belajar menari di bawah hujan.”

“Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan paling cerah.” - Umar bin Khattab

“Jangan pernah menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.” - Nelson Mandela

PERSEMBAHAN :

Kupersembahkan karya ini, untuk cahaya hidup, yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu serba mendampingi, saat ku lemah tak berdaya (Ayah dan Ibu tercinta) yang selalu memanjatkan doa ke putri kecilmu tercinta dalam setiap sujud nya. Terima kasih untuk semuanya.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah harapan agar hidup jauh lebih bermakna karena tragedi terbesar dalam hidup bukanlah kematian tapi hidup tanpa tujuan. Teruslah bermimpi untuk sebuah tujuan pastinya juga harus diimbangi dengan tindakan nyata agar mimpi dan juga angan tidak hanya menjadi sebuah bayangan semu.

Dan seandainya semua pohon yang ada dibumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang akan dituliskan, sesungguhnya Allah maha perasa lagi maha bijaksana”. (QS. Lukman: 27)

Alhamdulillah sebuah langkah usai sudah, satu cita sudah ku gapai Namun, itu bukan akhir dari perjalanan, melainkan awal dari satu perjuangan. Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan begitu juga hidup takkan indah. Tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya. Hidup justru ajan terasa, apabila semuanya dijalani dengan baik meski harus memerlukan pengorbanan.

ABSTRAK

Rachmanti Arya Pratami, NPM: 41182191200146, Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Pada Siswa ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 7 Bekasi. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan box drill terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 7 Bekasi. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain putera SMA Negeri 7 Bekasi. Peneliti menggunakan instrumen tes yang digunakan dalam smash bola voli yaitu tes Spike/Smash. Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). awalnya peneliti melakukan uji normalitas, setelah itu dilakukan uji homogenitas, dan dilanjutkan dengan uji t. Uji t bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata sampel yang di ambil dari populasi kelompok yang normal dan homogen. Dari hasil perhitungan uji-t kelompok yang dilakukan perlakuan yaitu latihan box drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash bola voli dengan nilai signifikansi uji T 0,001 lebih rendah dari 0,05.

Kata Kunci: *Latihan Box Drill, Kemampuan Smash, Bolavoli*

ABSTRACT

Rachmanti Arya Pratami, NPM: 41182191200146, Effect of Box Drill Training on Smash Ability in Volleyball Extracurricular Students at SMA Negeri 7 Bekasi. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45 Bekasi.

The purpose of this study was to determine the effect of box drill training on smash abilities in volleyball extracurricular students at SMA Negeri 7 Bekasi. This research includes experimental research, namely by giving treatment to students in the form of pre-test activities, treatment or exercises and final tests. The sample in this study was 15 male players from SMA Negeri 7 Bekasi. The researcher used the test instrument used in the volleyball smash, namely the Spike/Smash test. Data processing techniques in this study used the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) application. Initially the researcher conducted a normality test, after that a homogeneity test was carried out, and continued with the t test. The t test aims to test the difference in the average sample taken from a normal and homogeneous population group. From the results of the calculation of the group's t-test that was carried out by the treatment, namely box drill training, it had a significant effect on the ability to smash volleyball with a significance value of the T-test 0.001, lower than 0.05.

Keywords: *Box Drill, Smash Ability, Volleyball.*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucap puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Dan tidak lupa kita panjatkan shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan yang baik bagi umatnya dan untuk berbuat kebajikan.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi setiap mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi. Selain itu juga merupakan suatu bukti bahwa mahasiswa telah menyelesaikan kuliah jenjang program Strata-1 dan untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan penelitian ini dapat selesai dengan lancar karena tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs,M.M, M.Pd Selaku Rektor yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa di Universitas Islam “ 45 “ Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Rektor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi sekaligus sebagai pembimbing skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

4. Ibu Aisyah Kamala, M.Pd selaku pembimbing akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNISMA Bekasi yang telah banyak memberikan ilmunya selama masa studi.
6. Bapak kepala sekolah dan Siswa SMA Negeri 7 Bekasi yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua saya Bapak Ahmadi dan Ibu Rubini, S.Pd., M.M , adik adik saya, dan keluarga besar saya yang tak pernah henti-hentinya berdoa dan memberi berbagai macam bantuan baik secara moral, motivasi dan materi untuk terlaksananya penelitian ini.
8. Kepada Lia Afifah Zulfa dan keluarga, Jeni Destyani yang selalu menemani dalam masa perkuliahan, masa-masa susah, liburan dan kekosongan. Terima kasih yang luar biasa penulis ucapkan dalam kekurangan, kebersamaan, persahabatan yang hebat ini telah kita jalin.
9. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2019 kelas C yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
10. Semua pihak yang telah merendahkan, membuang, menghina dan menginjak-injak saya terima kasih karena kalian akhirnya saya bisa membuktikan kalau saya bisa mendapatkan gelar.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian.

Peneliti tentunya menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu peneliti berharap kepada semua pihak agar dapat menyampaikan kritik dan saran yang membangun untuk menambah kesempurnaan skripsi ini. Namun peneliti tetap berharap skripsi ini akan bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bekasi, 13 Januari 2023

Penulis,

RACHMANTI ARYA PRATAMI
NPM 41182191200146

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Landasan Teoritis	10
B. Penilitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	38

D. Anggapan Dasar dan Hipotesis	41
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	43
A. Metode Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	44
C. Waktu dan Tempat Penelitian	45
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	45
E. Prosedur Pengolah Data	49
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISI DATA	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Diskusi dan Penemuan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran-Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli	12
Gambar 2.2 Service Bawah Bolavoli	13
Gambar 2.3 Servis Atas Bolavoli.....	14
Gambar 2.4 Jumping Service	15
Gambar 2.5 Passing Bawah Bolavoli	17
Gambar 2.6 Passing Atas Bolavoli.....	17
Gambar 2.7 Smash Bolavoli.....	18
Gambar 2.8 Blok Bolavoli	19
Gambar 2.9 Smash Bolavoli.....	22
Gambar 2.10 Box Drills	32
Gambar 2.11 Latihan Jump To Box	33
Gambar 2.12 Jump To Box	34
Gambar 2.13 Kerangka Berpikir	40
Gambar 3.1 Desain Penelitian	46
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	46
Gambar 3.3 Lapangan untuk Tes <i>Spike</i> / Serangan.....	48
Gambar 3.4 Rumus T Score	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Perbandingan Terhadap Penelitian Terdahulu	33
Tabel 4.1. Hasil Jumlah Data Tes Awal dan Tes Akhir, Skor Nilai Rata – Rata, Simpangan Baku dan Varians	48
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	49
Tabel 4.3. Hasil Perhitungan Homogenitas Dari Tes Awal dan Tes Akhir (uji F)	50
Tabel 4.4. Hasil Uji T	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	63
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	78
Lampiran 3. <i>Pre Test</i> dan <i>post Test Smash</i>	80
Lampiran 4. Latihan <i>Box Drill</i>	81
Lampiran 5. Surat Dosen Pembimbing Skripsi.....	83
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 7. Surat Bimbingan Skripsi.....	85
Lampiran 8. Surat Keterangan SMA Negeri 7 Bekasi	86