

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN HADANG TERHADAP
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM BOLAVOLI
PUTERI UNISMA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

AMANDA ADISTY FITRIA M

41182191200050

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN HADANG TERHADAP KELINCAHAN
PADA ANGGOTA UKM BOLAVOLI PUTERI UNISMA BEKASI**

Oleh:

Amanda Adisty Fitria M

41182191200050

Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 23 Oktober 2024

Mengetahui
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi




Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0423079101

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN HADANG TERHADAP KELINCAHAN
PADA ANGGOTA UKM BOLA VOLI PUTERI UNISMA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Amanda Adisty Fitria M

41182191200050

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada, 23 Oktober 2024

Dan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji


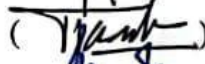



Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

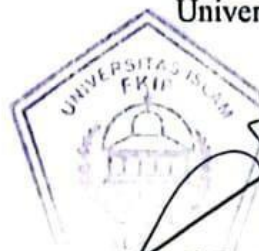
Penguji 2 : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Penguji 3 : Mia Kusumawati, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 23 Oktober 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015

SK Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 129.a / UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Yunita Lasma, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Amanda Adisty Fitria M**
NPM : 41182191200050

Pengaruh Modifikasi Latihan Hadang Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM Bolavoli Putri Unisma Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Amanda Adisty F.M
NPM : 41182191200090
Program Studi : PJKE
Judul : Pengaruh Modifikasi Latihan Hadang Terhadap
Melancarkan Pada Anggota UKM Bolavoli Putri
Unisma Bekasi
Pembimbing : Yunika Lasma, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	5/6/2024	Susun Bab I, II dan III	
2.	11/6/2024	Perbaiki tata bahasa penulisan	
3.	20/6/2024	Pelajari instrumen tes	
4.	25/6/2024	Sempurnakan program latihan	
5.	3/7/2024	Acc penelitian	
6.	10/7/2024	Rapikan Bab 1-3 & surat	
7.	17/7/2024	Catat proses penelitian	
8.	24/7/2024	lengkapi dokumentasi	

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amanda Adisty Fitria M

Nomor Pokok Mahasiswa 41182191200050

Progtam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan seungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “***Pengaruh Modifikasi Latihan Hadang Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi***” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan vertifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi

Bekasi, 23 Oktober 2024

Saya menyatakan



Amanda Adisty Fitria M

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”
(Baskara Putra)**

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Alm. Bapak Enen Nurdin dan Ibu Atih Yulyani, dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi nya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan puteri bungsu kalian.
2. Ibu Yunita Lasma,M.Pd selaku dosen pembimbing. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulis sehingga bisa di titik ini.
3. Teruntuk Yuni, Yulya, Indra. Dessy, Wulan, Iqbal, Daffa. Terimakasih telah membersamai pahit manis nya kehidupan ini, terimakasih sudah menjadi kakak terbaik untuk adikmu ini.
4. Teruntuk teman-teman seperjuangan di Prodi PJKR angkatan 2020, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan dan khusus nya untuk Ramdan, Chairunissa dan Sherin, seseorang di balik layar yang telah menemani, membantu penulis hingga saat ini.
5. Teruntuk Diani, Ani dan Herdina. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik, yang selalu mendengarkan keluh kesah, mendukung, memberikan saran terbaik dan menerima penulis sebagai teman dengan baik.

ABSTRAK

Amanda Adisty Fitria M 41182191200050, skripsi ini berjudul "Pengaruh Modifikasi Latihan Hadang Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM Bolavoli Unisma Bekasi". Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Modifikasi Latihan Hadang Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM Bolavoli Unisma Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM Bolavoli Unisma Bekasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposiv sampling* dengan teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat yaitu 10 anggota UKM Bolavoli Unisma Bekasi.

Dari hitungan statistik dapat dilihat nilai hasil data yang diperoleh dari tes kelincahan menunjukkan hasil rata-rata *pretest* 21.85 dan *posttest* 18.02 dan untuk selisih tes yaitu sebesar 3.84. dapat dilihat dari hasil uji T dengan nilai T hitung 14.2 > 1.833 dan nilai yang signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari modifikasi latihan hadang, kelincahan, bolavoli.

Kata kunci : Modifikasi Latihan Hadang, Kelincahan, Bolavoli

ABSTRAK

Amanda Adisty Fitria M 41182191200050, this thesis is titled "The Effect of Hadang Exercise Modification on Agility in Members of the Volleyball UKM at Unisma Bekasi." Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45 Bekasi.

The purpose of this study is to determine the effect of hadang exercise modification on agility in members of the Volleyball UKM at Unisma Bekasi. The research method used is experimental with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consists of members of the Volleyball UKM at Unisma Bekasi. The sampling technique applied was purposive sampling, resulting in a sample size of 10 members of the Volleyball UKM at Unisma Bekasi.

Based on statistical calculations, the results from the agility test showed an average pretest score of 21.85 and a posttest score of 18.02, with a difference of 3.84. The T-test result shows that T Calculated is 14.2, which is greater than T Tabel at 1.833, with a significance level of $\alpha = 0.05$. The findings indicate that there is a significant effect of hadang exercise modification on agility in volleyball.

Keywords: Hadang Exercise Modification, Agility, Volleyball

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN HADANG TERHADAP KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM BOLAVOLI PUTERI UNISMA BEKASI”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.P.d., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Yunita Lasma, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Alm.Enen Nurdin dan Atih Yulyani selaku kedua orang tua saya.
7. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat.

8. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 23 Oktober 2024

Penyusun

Amanda Adisty Fitria M

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
Halaman.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Oprasional.....	4
BAB II	7
KAJIAN TEORI.....	7
A. Kerangka Teori	7
1. Hakikat Permainan Bolavoli	7
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Hakikat Hadang.....	17
4. Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>)	19
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir	26
D. Hipotesis.....	26
E. Profil UKM Bolavoli Unisma Bekasi.....	27
BAB III.....	28
METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28

B. Populasi dan Sample	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Desain dan Instrument Latihan	32
E. Prosedur Analisis Data	35
BAB IV	38
HASIL PENGELOLAAN DAN ANALISIS DATA	38
A. Deskripsi Data	38
B. Hasil penelitian	39
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Pembahasan	42
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. KESIMPULAN.....	44
B. SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	21
Tabel 3.1 Data Normatif <i>Illinois agility test</i> dalam Satuan detik	31
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil <i>Illinois Agility Test</i>	36
Tabel 4.2 Uji Normalitas <i>Liliefors</i>	37
Tabel 4.3 Uji Homogenitas data.....	38
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Service</i> Bawah	9
Gambar 2.2. <i>Service</i> Atas	10
Gambar 2.3. <i>Long Jump Service</i>	11
Gambar 2.4. <i>Passing</i> Bawah	12
Gambar 2.5. <i>Passing</i> Atas	12
Gambar 2.6. <i>Smash</i>	13
Gambar 2.7. <i>Blok</i>	14
Gambar 2.8. Modifikasi Lapangan hadang	17
Gambar 2.9. Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3.1. Desain Penelitian	28
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	28
Gambar 3.3. <i>Tes Illinois Agility</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Data Mentah Hasil Penelitian	49
Lampiran 1. 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi, dan Varian.....	50
Lampiran 1. 3 Uji Normalitas Liliefors.....	52
Lampiran 1. 4 Uji Homogenitas.....	55
Lampiran 1. 5 Uji Hipotesis	56
Lampiran 1. 6 Tabel Uji Normalitas Lilifors	57
Lampiran 1. 7 Tabel Nilai Distribusi F	58
Lampiran 1. 8 Tabel Uji Homogenitas.....	59
Lampiran 1. 9 Program Latihan	60
Lampiran 1. 10 Absen.....	75
Lampiran 1. 11 SK Pembimbing.....	76
Lampiran 1. 12 Surat Izin Permohonan Penelitian	77
Lampiran 1. 13 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	78
Lampiran 1. 14 Frekuensi Bimbingan.....	79
Lampiran 1. 15 Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 1. 16 Daftar Riwayat Hidup.....	84

SURAT BEBAS PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Per.pur.PU6008/AK.05/E/IX/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Amanda Aditya Ferra Maharani
NPM : 41182191200050
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Penaruh Modifikasi Latihan Hadang Terhadap
Kelincangan Pada Anggota UKM Badminton Puteri
Unisma Bekasi

Dinyatakan **lolos / tidak lolos** (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 23.7% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$