



**PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI DENGAN  
METODE TARGET GAMES PADA  
SISWA EXTRAKURIKULER BOLA VOLI  
SMP N 3 KANDANGAN TEMANGGUNG**

**2017/2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Ahmad Mustamsihin**

**128010263**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
SEMARANG  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Pada Siswa Extrakurikuler Bola Voli SMPN 3 Kandangan Temanggung 2017/2018” yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Mustamsihin

NIM : 128010263

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Pengaji Skripsi**

Semarang, 10 Juli 2018

Dosen Pembimbing I

Dr. Kardiwono, M.Pd.  
NPP. 10.11.0.0204

Dosen Pembimbing II

Sofyan Ardyanto M.Pd  
NPP. 10.14.1.0298

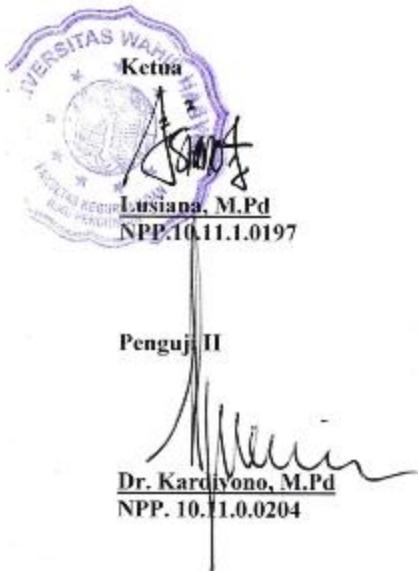
## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "**Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Pada Siswa Extrakurikuler Bola Voli SMPN 3 Kandangan Temanggung 2017/2018**" yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Mustamsihin  
NIM : 128010263  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan dewan penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal: 20 Juli 2018

### Dewan Penguji Skripsi



Penguji I  
  
LiskaSukiyandari, M.Pd  
NPP.10.11.1.0208

Penguji II  
  
Dr. Kardiyono, M.Pd  
NPP. 10.11.0.0204

Penguji III  
  
Sofyan Ardyanto M.Pd  
NPP. 10.14.1.0298

## PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim semarang maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan , rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftarpustaka.
4. Peryataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam peryataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim .



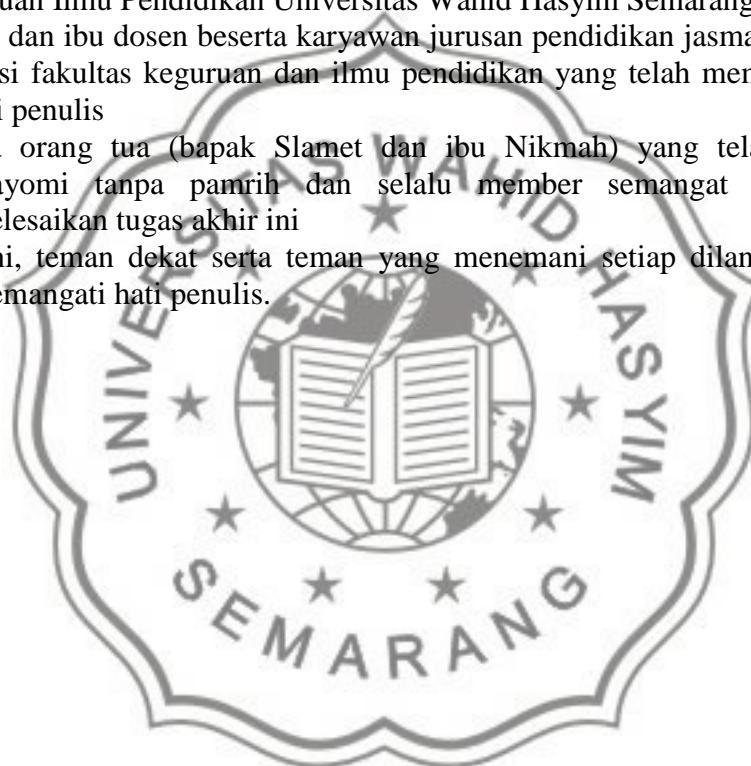
## **Motto**

Poin penting dari tujuan adalah ketepatan bukan kecepatan.  
Sukses bukan datang kepada orang yang luar biasa melainkan sukses datang kepada  
orang yang mampu melakukan sesuatu hal yang luar biasa

## **Persembahan**

Karya ini saya persembahkan:

1. Untuk almamater saya Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang
2. Bapak dan ibu dosen beserta karyawan jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan yang telah membantu lancarnya skripsi penulis
3. Kedua orang tua (bapak Slamet dan ibu Nikmah) yang telah merawat dan mengayomi tanpa pamrih dan selalu member semangat dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir ini
4. Rifyani, teman dekat serta teman yang menemani setiap dilangkah, dan selalu menyemangati hati penulis.



## ABSTRAK

Ahmad Mustamsihin, 2018, PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI DENGAN METODE *TARGET GAMES* PADA SISWA EXTRAKURIKULER SMP N 3 KANDANGAN TAHUN 2017/2018. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing 1 Dr. Kardiyono M.Pd, II Sofyan Ardyanto M.Pd.

### **Kata kunci: Peningkatan Kemampuan, Smash, Bola voli, *Target Games***

Kemampuan smash pada siswa extrakurikuler bola boli SMP N 3 Kandangan masih tergolong kurang, hal ini diakibatkan dari kegiatan latihan yang monoton atau tidak pernah divariasi sehingga siswa merasa bosan dan tidak ada tantangan baru. Dengan permainan *target games* diharapkan siswa lebih tertarik untuk lebih giat berlatih smash dan dapat meningkatkan kemampuan smash pada siswa extrakurikuler SMP N 3 Kandangan serta meningkatkan prestasi bola voli.

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *one grup pre-test* dan *post test*. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah 20 peserta extrakurikuler, menggunakan teknik sampling total. Teknik analisis *pre-test* dan *post-test* dengan hasil nilai *pre-test* rata-rata 8.75 dan hasil *post-test* 15.8.

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa *target games* efektif untuk meningkatkan kemampuan smash bola voli pada siswa extrakurikuler SMP N 3 Kandangan

## ABSTRACT

**Ahmad Mustamsihin, 2018, UPGRADES SMASHWITH TARGET GAMES METHOD ON STUDENT EXTRACURRICULAR SMP N 3 QUALITY 2017/2018.** Thesis, Physical Education Health And Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Wahid Hasyim University Semarang. Advisor 1 Dr. Kardiyyono M.Pd, II Sofyan Ardyanto M.Pd.

**Keywords:**Volleyball, upgrades, Smash, Target Games

Ability smash on students extrakurikulerboli SMP N 3 Kandangan is still relatively lacking, this is caused from the exercise activities are monotonous or never varied so that students feel bored and no new challenges. With the game target games are expected more interested students to more diligently practice smash and can improve the smash ability of studentsextrakurikuler SMP N 3 Kandangan and improve the achievement of volleyball.

This research uses quantitative method with one group pre-test and post test. The population and sample of this study were 20 extracurricular participants, using total sampling technique.

The results showed that the value of pre-test and post-test with the result of pre-test value average 8.75 and post-test result 15.8. so the increase is 7.05

Can be concluded from the results of research conducted that the target of effective games to improve the ability of smash volleyball on students extrakurikuler SMP N 3 Kandangan. From the results of the study is expected for extra trainers or volleyball sports teachers in SMP N 3 Kandangan should be in training students extrakurikuler more varied and interesting. To be able to master smash with better results and more leverage, you should use the form of target exercise games.

## **KATA PENGANTAR**

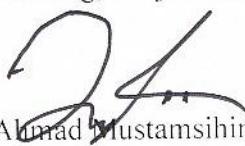
Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih Dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga ini penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam meyelesaikan Skripsi juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

- 1) Prof. Dr. H Mahmutarom SH, MH. Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
- 2) Dr. Kardiyono M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 3) Dosen pembimbing I Dr. Kardiyono M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan puyusunan Skripsi ini.
- 4) Dosen pembimbing II Sofyan Ardyanto,M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan peyusunan Skripsi ini.
- 5) Bapak dan ibu dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat dapat meyesaikan Skripsi ini.
- 6) Kepada Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes SMP N 3 Kandangan yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.

- 8) Bapak dan ibu yang telah memberikan kasih saying dan dukungan kepada penulis. terimakasih atas segalanya, dan kepada adik-adikku yang selalu memberiku semangat.
- 9) Rifiyani orang spesial saya yang selalu ada untuk saya, yang selalu mengingatkan untuk menyelesaikan skripsi, selalu menemani dari dulu SMA sampai sekarang dan selamanya.

Semoga allah memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga sekripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua.

Semarang, 11 juli 2018



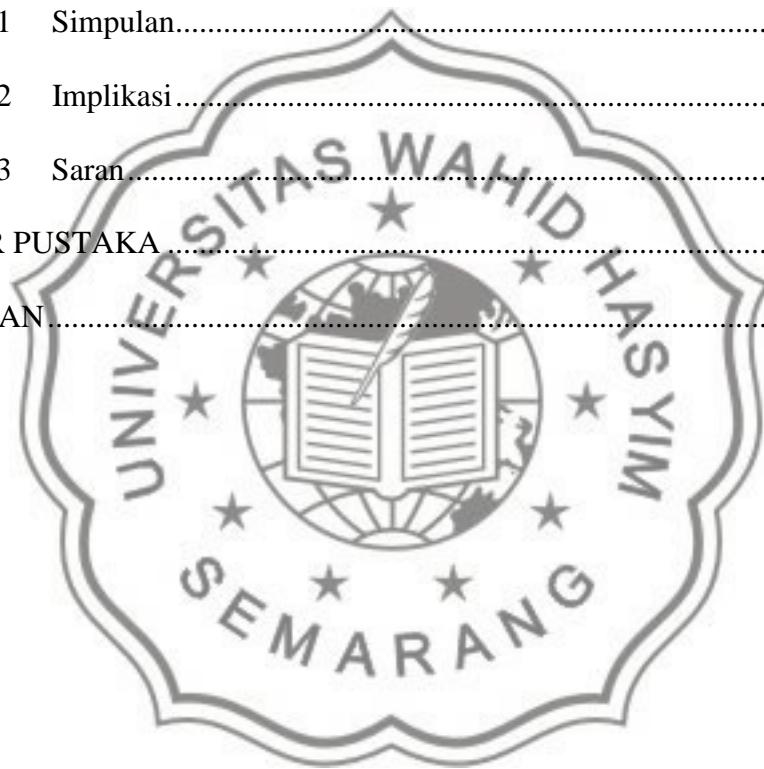
( Ahmad Mustamsihin )

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN KELULUSAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Identifikasi Masalah .....	4
1.3    Pembatasan Masalah .....	5
1.4    Rumusan Masalah .....	5
1.5    Tujuan Penelitian.....	6
1.6    Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	8

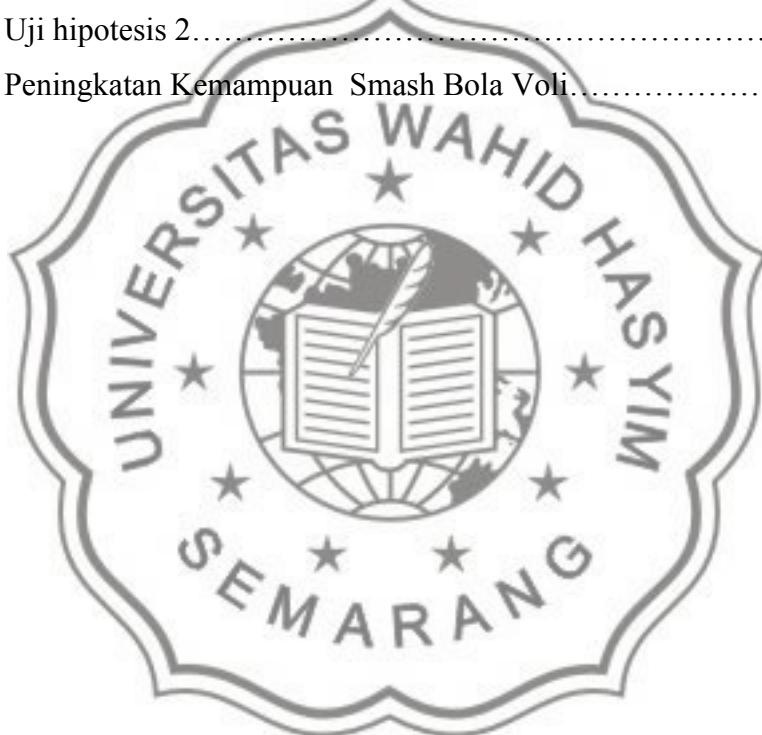
2.1	Deskripsi Teoritik .....	8
2.1.1	Pengertian Permainan Bola Voli.....	8
2.1.2	Sejarah Bola Voli.....	9
2.1.3	Teknik Dasar Bola Voli .....	11
2.1.4	Teknik Lanjutan.....	14
2.1.5	Cara bermain bola voli dengan benar .....	14
2.1.6	Target Games .....	31
2.1.7	Karakteristik Siswa SMP .....	35
2.2	Kajian Penelitian Yang Relevan .....	39
2.3	Kerangka Berfikir.....	40
2.4	Hipotesis.....	43
<b>BAB IIIMETODE PENELITIAN.....</b>		<b>45</b>
3.1	Pendekatan Penelitian .....	45
3.2	Populasidan Sampel .....	48
3.3	Variabel Penelitian .....	49
3.4	Teknik dan Alat Pengambilan Data .....	51
3.7	Analisis Data .....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>57</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	57
4.1.1	Deskripsi data penelitian .....	57
1).	Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> kelompok eksperimen.....	57
2).	Deskripsi Data <i>Post-Test</i> kelompok eksperimen.....	58

4.1.3 Uji Normalitas .....	59
4.1.3 Uji Hipotesis.....	60
4.1.4 Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli .....	62
4.2 Pembahasan .....	63
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	64
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Implikasi.....	64
5.3 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN .....	68



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir .....	42
Tabel 3.1 Nilai Butir-Butir Tes.....	54
Tabel 3.2 Norma Tes.....	54
Tabel 4.1 Deskriptif data pre-test.....	57
Tabel 4.2 Deskriptif data post-test.....	58
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	59
Tabel 4.4 Uji hipotesis 2.....	61
Tabel 4.5 Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli.....	62



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli.....	11
Gambar 2.2 Servis Bawah.....	15
Gambar 2.3 Servis Atas.....	16
Gambar 2.4 Teknik Servis.....	17
Gambar 2.5 Floating Servis.....	18
Gambar 2.6 Servis Topspin.....	19
Gambar 2.7 Servis Mengambang.....	20
Gambar 2.8 Passing Bawah.....	22
Gambar 2.9 Passing Atas.....	23
Gambar 2.10 Smash Normal.....	25
Gambar 2.11 Smash Semi.....	26
Gambar 2.12 Tip Smash.....	27
Gambar 2.13 Block Tunggal.....	29
Gambar 2.14 Block Ganda.....	30
Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel.....	43
Gambar 3.2 Tes Kemampuan Smash.....	46
Gambar 4.1 Kemampuan Smash Bola Voli pre-test.....	58
Gambar 4.2 Kemampuan Smash Bola Voli post-test.....	59
Gambar 4.3 Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli.....	63

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	68
Lampiran 2 Surat Penelitian .....	69
Lampiran 3 Daftar Siswa Extrakurikuler SMP N 3 Kandangan.....	70
Lampiran 4 Program Latihan.....	71
Lampiran 6 Tabulasi data Pre-test dan Post-test.....	71
Lampiran 7 Dokumentasi.....	72

