



**SURVEY KEMAMPUAN *SMASH PULL (QUICK)* PADA PESERTA
EKSTRA BOLA VOLI PUTRA SMK N 1 LEBAKBARANG
KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN 2014
SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Hermawan Robby Dwi Saputra

NIM 6301408030

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Hermawan Robby Dwi Saputra. 2014. **Survey Kemampuan Smash Pull (Quick) Pada Peserta Ekstra Bola Voli Putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.** Skripsi Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Drs. Joko Hartono M. Pd.

Kata kunci : Kemampuan Smash Pull (Quick)

Permasalahan pada penelitian ini adalah seberapa baik kemampuan *smash pull (quick)* pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014?. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kemampuan smash pull pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan. Dalam pelaksanaan *smash pull (quick)* dalam permainan bola voli SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode *survey*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 yang berjumlah 22 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian atau tes menggunakan tes smash dari Robert E. Laveage dengan validitas: 0,828 dan reliabilitas 0,906. Data hasil tes dihitung dengan rumus t-tes.

Simpulan dalam penelitian ini adalah Kemampuan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014 termasuk dalam kategori cukup baik dengan skor rata-rata 4,55. Dalam melakukan smash pull (quick). Teknik yang belum dikuasai para pemain adalah teknik tolakan.

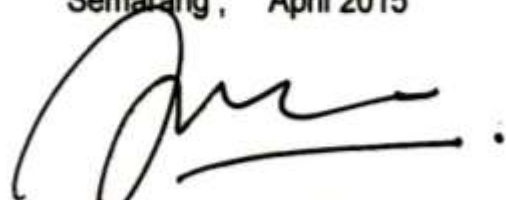
Saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah Sebaiknya pembina ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang kabupaten Pekalongan menitik beratkan latihan cara menolak yang baik agar menghasilkan loncatan yang setinggi dan secepat mungkin. Agar para pemain percaya diri dalam melakukan tolakan sekuat mungkin guna menghasilkan loncatan setinggi mungkin, sebaiknya pemain diberi latihan teknik pendaratan yang baik, sehingga pemain tidak takut cedera saat mendarat.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul "***SURVEY KEMAMPUAN SMASH PULL (QUICK) PADA PESERTA EKSTRA BOLA VOLI PUTRA SMK N 1 LEBAKBARANG KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN 2014***".

benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik dari sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang , April 2015



Hermawan Robby Dwi S

6301408030

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari :

Tanggal :


Semarang, April 2015

Mengetahui,

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO-FIK

Drs. Hermawan M. Pd
NIP. 195904011988031002

Dosen Pembimbing

Drs. Joko Hartono M. Pd
NIP. 195611111984031001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.


Pada hari, tanggal : 22 Mei 2015

Tempat : Laboratorium PKLO ruang 2

Panitia Ujian :






Sekretaris :



Drs. Hermawan, M. Pd.
NIP 195904011988031002

Dewan Penguji :

- 
1. Drs. Nasuka, M. Kes.
NIP 195909161985111001
 2. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.
NIP 196701191992032001
 3. Drs. Joko Hartono, M. Pd.
NIP 195611111984031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya pada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap”(Qs. Al insyirah : 6-8)

Persembahan :

skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Alm. Ayahku Bambang Puji. S yang memberi inspirasi dalam setiap perjalanan hidupku.
2. Kepada Ibu tercinta Ibu Suratni yang selalu sabar dan memberi dukungan sepenuhnya baik do'a maupun materi tanpa mengenal waktu.
3. Kakak dan adikku dan seluruh anggota keluarga besarku yang selalu memberikan do'a dan motivasi bagi diriku.
4. Kekasihku tercinta Nafilia yang selalu memberikan motivasi kepadaku.
5. Almamater UNNES yang saya banggakan.
6. Teman kost ilanag belakang yang selalu memberi dorongan dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Survey Kemampuan Smaah Pull (Quick) Pada Peserta Ekstra Bola voli Putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014”. Skripsi ini merupakan syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis lebih banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua jurusan Pendidikan Ilmu Keahlian Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing, Drs. Djoko Hartono M. Pd yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Semua Dosen dan TU PKLO yang telah sabar memberikan ilmu pengetahuan dan pelayanan selama perkuliahan.
6. Kepala Sekolah SMK N 1 Lebakbarang Tuti Evawati S.Pd yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Kepada Guru olahraga SMK N 1 Lebakbarang Galih Toni Ardi S.Pd yang telah memberikan ijin dan arahan penelitian.
8. Para siswa peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan do'a serta materi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya. Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semarang. April 2015

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 Landasan Teori	11
2.1.1 Pengertian Olahraga Bola Voli	11
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	13
2.1.3 Teknik Dasar Smash	14
2.1.4 Teknik Smash Pull (Quick)	18
2.2 Kerangka Berfikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Prosedur Penelitian	30
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	30
3.7 Teknik Pengumpulan Data	31
3.8 Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Data Hasil Penelitian	33
4.1.1 Deskriptif Variabel Penelitian	33
4.1.1.1 Variabel Kemampuan Smash Pull	33
4.2 Pembahasan	51

BAB V PENUTUP	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 4.1. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull	34
Tabel 4. 2. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 1	36
Tabel 4. 3. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 2	37
Tabel 4. 4. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 3	39
Tabel 4. 5. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 4	40
Tabel 4. 6. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 5	42
Tabel 4. 7. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 6	43
Tabel 4. 8. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 7	45
Tabel 4. 9. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 8	46
Tabel 4. 10. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 9	48
Tabel 4. 11. Distribusi Variabel Kemampuan Smash Pull percobaan 10	49
Tabel 4. 12. Rekapitulasi kemampuan Smash Pull	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 1. Lapangan bola voli	12
Gambar 2. Gerakan smash	16
Gambar 3. Sikap permulaan	19
Gambar 4. Tahap meloncat	20
Gambar 5. Tahap memukul	21
Gambar 6. Tahap pendaratan	22
Gambar 7. Desain one-shoot model	26
Gambar 8. Alat tes dari Robert E Laveage	29
Gambar 9. Diagram batang kemampuan Smash Pull (Quick) SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan	35
Gambar 10. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 1	37
Gambar 11. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) percobaan 2	38
Gambar 12. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 3	40
Gambar 13. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 4.....	41
Gambar 14. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 5	43
Gambar 15. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 6.....	44
Gambar 16. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 7	46
Gambar 17. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 8	47
Gambar 18. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 9.....	49
Gambar 19. Diagram batang Kemampuan Smash Pull (Quick) Percobaan 10	50
Gambar 20. Grafik Kemampuan Smash Pull (Quick)	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar nama peserta ekstra Bola Voli Putra SMK N 1 Lebakbarang	60
Lampiran 2. Surat Usulan Dosen Pembimbing	61
Lampiran 3. Surat Usulan Topik	62
Lampiran 4. Surat Penetapan Pembimbing	63
Lampiran 5. Surat Ijin Peneitian	64
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk individu merupakan gabungan antara dua unsur yaitu jasmani dan rohani, dari kedua unsur tersebut membentuk suatu sistem di mana unsur yang satu dengan yang lain tidak bisa dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Maka dari itu kedua unsur tersebut harus dapat dijaga dan dipelihara serta disempurnakan dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Apabila salah satu dari kedua unsur tersebut terganggu maka perkembangan individu seseorang akan mengalami gangguan dan terlambat dalam pertumbuhan.

Manusia semakin menyadari tentang manfaat dan pentingnya olahraga bagi kehidupannya, sehingga olahraga menjadi bagian aktifitas dalam kehidupannya. Dalam melakukan kegiatan olahraga, setiap manusia mempunyai latar belakang dan tujuan yang berbeda-beda sesuai manfaat dan keuntungannya. Tujuan manusia melakukan olahraga antara lain untuk mengisi waktu luang, rekreasi, untuk tujuan pendidikan, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani atau mencapai tingkat prestasi tertentu. Hal ini bisa dilihat dari antusias atau minat beberapa kalangan masyarakat yang semakin tinggi. Salah satu olahraga yang sangat diminati kalangan masyarakat diantaranya adalah cabang olahraga bola voli.

Dalam kehidupan modern ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Bola voli juga merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia, perkembangan ini disebabkan karena bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang mulai dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua sekalipun. Bola voli telah mencapai tahap perkembangan yang sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak terbukanya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang ikut serta didalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini keseluruh dunia, diberikannya pelajaran-pelajaran olahraga bola voli yang serius tanpa mempedulikan usia maupun jenis kelamin. Demikian populernya olahraga bola voli hingga terjadi persaingan yang ketat antara pemain.

Permainan bola voli sekarang ini mulai menunjukkan menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola voli di berbagai kota maupun pelosok-pelosok daerah. Hal itu merupakan suatu bukti bahwa bola voli mulai banyak di gemari masyarakat baik dari kalangan atas maupun kalangan bawah.

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1982, dibawa guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (M. Yunus, 1992:7). Namun pada waktu itu belum populer dikalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan, tentara Jepang juga banyak memberi andil dalam memperkenalkan permainan ini kepada masyarakat. Sejak PON II di Jakarta tahun 1951 sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta

diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (P.B.V.S.I). Sejak saat itu perkembangan permainan bola voli di Indonesia nampak begitu pesat sejak persiapan menghadapi Asian Games IV dan Ganefo I di Jakarta. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub bola voli dari kota besar sampai pelosok desa mengikuti pertandingan dan kejuaraan bola voli yang diadakan pada setiap hari besar Nasional, pada hari peringatan ulang tahun instansi atau lembaga tertentu dari tingkat yang terendah antar dusun, antar R.T sampai pada tingkat yang lebih tinggi misal antar wilayah atau antar Provinsi.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok, artinya setiap pemain harus mampu bekerja sama dengan baik, bertanggung jawab atas posisi yang dipercayakan dalam tim tersebut (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:16).

Tujuan bermain bola voli yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama sekolah, daerah, bangsa dan negara. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bola voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan (M. Yunus, 1992:2).

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari. Saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling di gemari di dunia. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun masyarakat kota (M.Yunus, 1992:1).

Hampir semua lapisan masyarakat tahu bagaimana cara bermain bola voli dan pernah memainkan permainan bola ini dalam rangka pertandingan persahabatan (friendly games) atau pertandingan yang sesungguhnya untuk merebut suatu kejuaraan tertentu, mulai dari tingkat kampung sampai nasional, pertandingan dari antar kelas sampai antar sekolah dan untuk merebut tiket juara antar wilayah menuju puncak juara nasional.

Berbagai pendekatan modifikasi dilakukan untuk bisa memainkan permainan bola voli dengan lebih semangat dan menyenangkan berupa ukuran lapangan, jumlah pemain, bola yang digunakan dan tingginya net menjadi langkah awal untuk menjadikan anak-anak tertarik dengan permainan olahraga bola voli. Di sekolah mulai banyak penarapan modifikasi agar anak-anak bisa semakin senang bermain permainan bola voli sehingga sejak dini anak-anak bisa mengoptimalkan kemampuan dalam permainan bola voli yang pada akhirnya akan bermunculan pemain-pemain bola voli berbakat untuk bisa menjadi pemain profesional yang berkualitas tinggi.

Kegiatan ekstra merupakan sarana pembinaan yang tepat untuk para siswa atau anak-anak yang dianggap mampu mengikuti berbagai macam pertandingan dari tingkat yang rendah sampai tingkat yang tinggi. Hal ini akan memberika pengalaman yang berharga bagi setiap siswa atau anak-anak yang mengikuti pertandingan tersebut khususnya untuk permainan bola voli. Pertandingan yang diselenggarakan di sekolah merupakan cikal bakal atau lahirnya pemain-pemain yang berkualitas yang berkualitas tinggi (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:11).

Syarat-syarat bibit pemain bola voli yang baik antara lain harus memenuhi syarat kesehatan yang baik, kondisifisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, dayatahan, koordinasi, kelentukan, power) dan secara fisiologis dimiliki kemampuan kerja otot yang baik (M. Yunus, 1992:13).

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Sebagai seorang calon guru atau pelatih olahraga yang membina anak-anak atau yunior calon olahragawan, benar-benar dapat memberikan pendasaran yang kuat agar anak-anak yang berbakat nantinya dapat berkembang dan memcapai prestasi yang optimal (M. Yunus, 1992:61).

Untuk memelihara dan menjaga kondisi fisik, selain latihan yang teratur, ajeg, maju dan berkelanjutan, perlu diperhatikan fakto-faktor sebagai berikut: (1) mengatur waktu istirahat yang sebaik-baiknya di antara sesi latihan dan pengaturan tidur yang cukup, (2) menu makan yang memenuhi syarat gizi, yang dapat mengimbangi energi yang dikeluarkan, (3) menjaga kesehatan agar jauh dari penyakit, (4) menjaga lingkungan hidup agar tetap bersih, segar dan menyenangkan, (5) menjaga keseimbangan metal agar terhindar stres yang dapat merusak dan mengganggu konsentrasi latihan, (6) menghindari diri dari kebiasaan minum minuman keras dan merokok (M. Yunus, 1992:64).

Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya olahraga bola voli, maka secara teknik dan taktik juga ikut mengalami perkembangan dan juga perlu dilakukan latihan yang efektif dan efisien. Terutama dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat,

karena dengan penguasaan teknik yang sempurna maka prestasi yang diharapkan akan tercapai.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut.

Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli menurut M. Yunus (1992:130-132) adalah sebagai berikut : (1) service, (2) passing, (3) umpan (set-up), (4) smash (spike), (5) bendungan (block), dari kelima teknik dasar bola voli di atas yang merupakan cara paling efektif untuk memenangkan angka dalam pertandingan bola voli adalah dengan melakukan smash.

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini perlu dilakukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (M. Yunus, 1992:108).

Macam-macam smash adalah: (1) smash normal, (2) smash semi, (3) smash pull (quick), (4) smash pull straight, (5) smash push (M. Yunus, 1992:131).

Dari beberapa macam bentuk smash yang telah diuraikan di atas penulis menggunakan smash pull (quick) untuk dijadikan penelitian karena smash pull

(quick) merupakan smash yang sangat efektif di gunakan dalam penyerangan dalam bentuk variasi dalam tempo yang cepat untuk mengecoh lawan .

Smash pull (quick) adalah smash yang digunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo yang cepat dengan alasan bahwa: “awalan dilakukan mengambil jarak yang lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada smash pull lebih pendek dari umpan semi dan bola di umpan ditempatkan di atas pengumpan” (M. Yunus, 1992:110).

Dari berbagai syarat kelengkapan yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli yang baik, penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan komponen yang utama yang perlu dikembangkan, sebab permainan bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu bola untuk dimainkan sangat terbatas dan bila tidak didukung teknik dasar yang sempurna akan dimungkinkan terjadi kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Hasil wawancara dengan pembina ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014 diperoleh keterangan bahwa SMK N 1 Lebakbarang telah memperoleh banyak prestasi diantaranya, juara 1 POPDA tahun 2009-2010, juara 3 tingkat karisidenan pekalongan tahun 2009-2010, juara 1 popda tahun 2010-2011, juara 3 tingkat Karisidenan Pekalongan tahun 2010-2011, juara 3 POPDA tahun 2011-2012 tingkat Kabupaten Pekalongan, juara 1 HUT 68 SMK N 1 Kedungwuni tingkat Kabupaten Pekalongan, juara 2 POPDA tahun 2012-2013 tingkat Kabupaten Pekalongan, juara 1 se-Kota dan Kabupaten tingkat SMK tahun 2013, juara 1 piala STIKAP tahun 2013 se-Kota dan Kabupaten tingkat SMK. Bertumpu dari prestasi yang telah diperoleh SMK N 1 Lebakbarang Pekalongan, tentunya SMK N 1

Lebakbarang Kabupaten Pekalongan sangat berpeluang untuk berbicara lebih banyak ditingkat Provinsi jika diberikan porsi latihan teknik bermain bola voli yang cukup.

Setelah melakukan pengamatan di lapangan penulis ingin mengetahui bagaimana kemampuan dalam melakukan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin mengkaji masalah tentang: **“Survey Kemampuan *Smash Pull (Quick)* Pada Peserta Ekstra Bola Voli Putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan Tahun 2014”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah yaitu mengenai kemampuan smash pull (quick). Dalam permainan bola voli smash pull (quick) merupakan serangan yang digunakan sebagai salah satu bentuk variasi atau untuk bermain dengan tempo yang cepat. Dalam melakukan smash pull (quick) biasanya dilakukan bertujuan untuk memperdaya lawan sebagai bentuk variasi serangan. Jadi kemampuan seseorang pemain bola voli dalam melakukan smash pull (quick) harus dilakukan dengan baik, hal ini di karenakan smash pull (quick) merupakan bentuk serangan atau variasi efektif yang di lakukan untuk mendapatkan point dalam permainan bola voli yang bertujuan mencapai kemenangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan yang muncul dan menarik untuk diteliti dalam olahraga bola voli. Agar tidak keluar dari tujuan penelitian, maka dilakukan

pembatasan permasalahan penelitian untuk memudahkan pembahasan dan pengkajian. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian antara lain:

- 1) Penelitian pembahasan mengenai kemampuan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.
- 2) Semua kegiatan penelitian dari awal sampai akhir menyesuaikan kondisi dan keadaan peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah seberapa baik kemampuan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kemampuan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan antara lain :

- 1) Mengetahui kemampuan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi pembina olahraga bola voli di SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014, tentang keberhasilannya dalam melakukan smash pull (quick) saat pertandingan.
- 3) Bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian tentang smash pull (quick) dalam permainan bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Bola Voli

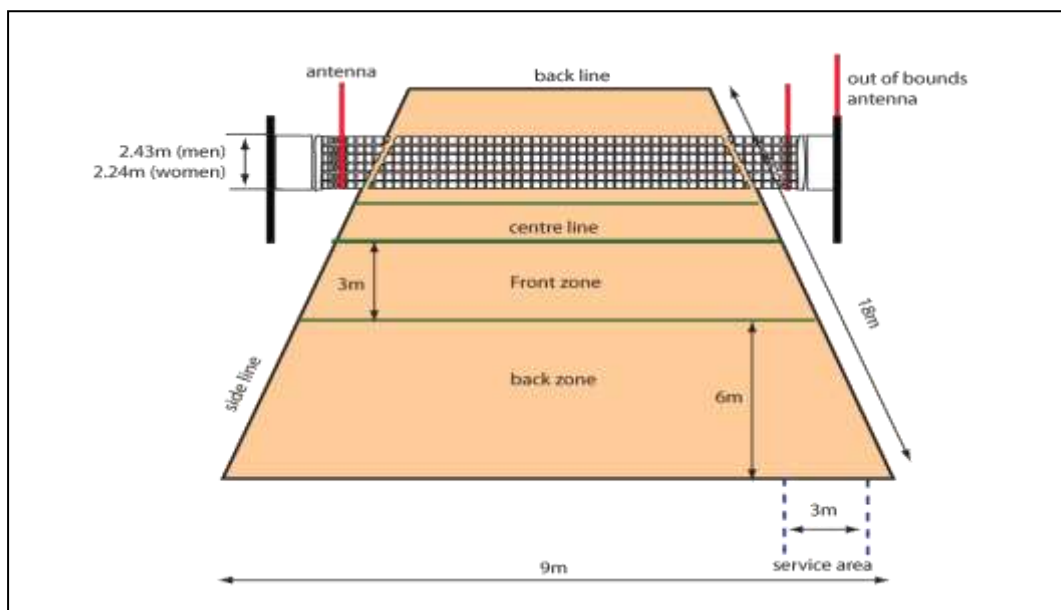
Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, bahkan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu juga sebagai sarana pendidikan untuk mencapai prestasi. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan salah satunya adalah olahraga bola voli.

Bola voli adalah permainan yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia maupun di dunia saat ini. Pada awalnya bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan yang berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai (M.Yunus 1992:1).

Bola voli merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan.

Bola voli dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang tersebut. Lebar jaringan net 90 cm dengan ketinggian 2,4 meter bagi putra dan

2,2 meter bagi putri. Masing-masing bagian lapangan permainan dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan service (Munasifah, 2008:8). Berikut gambar lapangan bolavoli :



Gambar 1. Lapangan bola voli

Sumber : <http://seallkazzsoftware.blogspot.com>

Permainan bola voli tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani saja tetapi juga berguna untuk meningkatkan prestasi atlet permainan ini. Untuk mencapai prestasi maksimal kita harus menguasai teknik dasar seperti : servis, passing, umpan, smash, dan blocking. Selain menguasai teknik dasar kita juga harus melatih fisik, mental dan semua aspek yang mendukung perkembangan prestasi. Hal lain yang ikut mempengaruhi perkembangan permainan bola voli diantaranya, sarana prasarana, pengalaman pelatih, kemampuan atlet, program latihan, dan keteraturan latihan itu sendiri.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Sebelum melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya yang setiap regunya terdiri dari enam orang dengan jenis kelamin yang sama. Kemampuan individu atau perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalkan kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik (Munasifah, 2008:12). Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (M. Yunus, 1992:68).

Di dalam permainan bola voli ini ada 5 (lima) jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu; 1) service, 2) passing, 3) umpan (set-up) 4) smash (spike) 5) block (bendungan).

Service merupakan suatu pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik service saat ini tidak hanya sebagai permukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut ptaktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan (M. Yunus, 1992:69).

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992:79).

Umpan (Set-up) adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserangkan ke daerah lawan dalam bentuk smash (M. Yunus, 1992:101).

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan, untuk mencapai usaha yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (M. Yunus, 1992:108).

Block adalah benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992:119).

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, smash merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Smash dapat dilakukan dari semua posisi. Posisi empat, tiga dan dua, posisi ini yang sering dipergunakan untuk menyerang. Dari ketiga posisi tersebut seorang pelatih/guru harus memperhatikan tingkat kesulitan dan posisi yang paling efektif untuk menghasilkan angka sehingga mampu menyusun tim berdasarkan tipe-tipe pemain secara tepat. Tipe-tipe pemain dalam permainan bola voli itu antara lain tipe pemain penyerang, tipe pemain bertahan, tipe pemain pengumpan, tipe pemain serba bisa.

2.1.3 Teknik Dasar Smash

smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencaai kemengan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (M.Yunus, 1992:108).

Pada dasarnya smash dibagi menjadi : 1) smash normal, 2) smash semi, 3) smash pull (quick), 4)smash pull straight, 5) smash push (M. Yunus, 1991:131).

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari : 1) langkah awalan, 2) tolakan untuk meloncat, 3) memukul bola saat melayang di udara, 4) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Proses gerakan keseluruhan dalam melakukan smash dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Awalan

Berdiri dengan salah satu kaki di belakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung smasher normal atau smasher kidal) melangkahkan kaki satu langkah ke depan (pemain yang baik, dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2 sampai 4 langkah), kedua lengan mulai bergerak ke belakang, dan berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

2) Tolakan

Melangkahkan kaki selanjutnya, sehingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak ke depan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat ke arah vertikal. Mengayunkan kedua lengan kebelakang atas sebatas kemampuan, kaki ditekuk sehingga lutut membuat sudut kurang lebih 110° , dan badan siap untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki yang di depan.

3) Meloncat

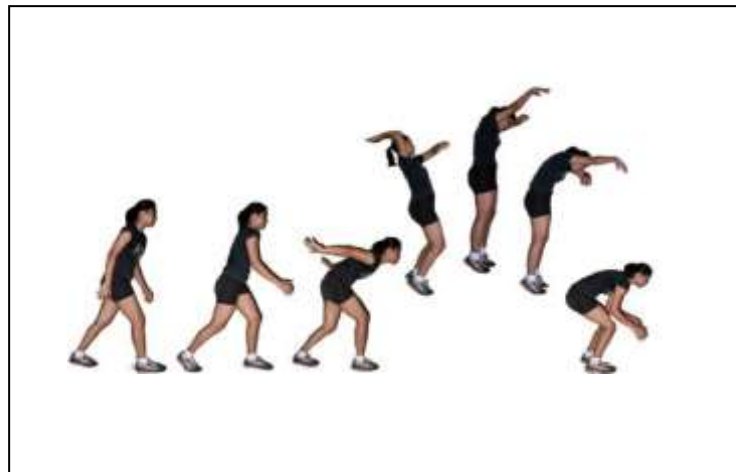
Mulai meloncat dengan menggunakan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan atas saat kedua kaki mendorong naik ke atas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh dgerakan serasi merupakan rangkaian gerak yan sempurna.

4) Memukul bola

Jarak bola didepan atas sejangkauan lengan smasher, segera melecutkan lengan kebelakang kepala dan dengan cepat melecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Memukul bola secara cepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas. Pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan dan jari menutup bola. Setelah perkenaan bola lengan smasher membuat gerakan lanjutan ke arah garis tengah. dan di ikuti gerak tubuh yang membungkuk. Gerak lecutan lengan, telapak tangan, badan, tangan yang tidak memukul dan kaki harus harmonis untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara. Pukulan yang benar akan menghasilkan bola keras dan cepat dan tajam turun ke lantai.

5) Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong kedepan.



Gambar 2. Gerakan smash

Sumber : <http://seallkazzsoftware.blogspot.com>

Dari penjelasan tentang teknik smash di atas ada beberapa jenis smash. Berdasarkan tingginya umpan menurut menurut M. Yunus (1992:110) dibagi menjadi 5, yaitu :

2.1.3.1 *Smash* normal

Proses *smash* yang dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan yang sama dengan gerakan smash pada umumnya. Adapun ciri khusus dari smash normal adalah : a) Lambungan bola cukup tinggi, mencapai 3m ke atas, b) Jarak lintasan bola yang di umpankan sekitar 20 sampai 50cm dari net, c) Titik jatuhnya bola yang di umpankan berada di sekitar garis tengah antara pengumpan dan smasher,d) Langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan, e) Meraih dan memukul bola setinggi-tingginya dari net

2.1.3.2 *Smash* semi

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan smash normal. Perbedaa pada ketinggian umpan yang diberikan dan timing mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mengarah ke pengumpan, dengan begitu bola bola diumpkan oleh pengumpan, smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net.

2.1.3.3 *Push smash*

Dalam melakukan smash ini awalan yang smasher lakukan adalah segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati tiang ne dan menghadap kearah pengumpan. Saat bola datang kearah pengumpan, smasher langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai ketepi jaring, maka smasher segera meloncat dan memukul bolasecepat-

cepatnya, dengan ketinggian bola antara 30 sampai 40 cm di atas net. Setelah melakukan pukulan segera mendarat dengan kedua kaki mengeper, tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

2.1.3.4 *Smash cekis*

Pada smash ini sikap awalan pada dasarnya smash dengan smash normal perbedaannya adalah pada ayunan lengan saat memukul bola. Lengan pemukul diayunkan ke kanan atas membentuk gerak melingkar, jalannya bola berputar ke puncak (*top-spin*), karena lecutan pergelangan tangan bergerak dari bawah menuju ke atas dan ke depan. Untuk gerakan pendaratan pada smash ini, juga tidak berbeda dengan smash pada umumnya yaitu dengan kedua kaki mengeper, serta mengambil sikap siap normal bermain atau menerima bola selanjutnya.

2.1.3.5 *Smash pull (quick)*

Quick smash digunakan untuk bermain cepat dan untuk variasi-variasi serangan. Bila tim telah menguasai teknik *quick smash* ini dan dapat menerapkan di dalam pertandingan, seni gerak dan mutu permainan kelihatan tinggi. *Quick smash* menjadi pola serangan yang menguntungkan tetapi sulit dilakukan oleh pemula. Oleh karena itu akan dibahas teknik-teknik *quick smash* menurut M. Yunus (1992:110) adalah:

2.1.4 *Smash Pull (Quick)*

Smash pull (quick) digunakan sebagai salah satu bentuk variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo yang cepat (M. Yunus, 1992:110).

Sebelum melakukan smash pull (quick) perlu diperhatikan teknik *smash pull* (quick) dengan benar. Proses gerakan atau teknik dalam melakukan smash pull (quick) secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Sikap permulaan atau sikap awalan

Pada dasarnya sikap awal tidak berbeda dengan sikap pada tipe smash yang lain, hanya ditekankan pada sikap normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada smash pull (quick) ini lebih pendek dari umpan semi dan bola umpan ditempatkan di atas pengumpan.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 3:



Gambar 3. Sikap permulaan.

Sumber: (M. Yunus, 1992:113)

2) Tahap meloncat

Untuk memukul right hand langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul left hand sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-

putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

Saat bola di passing ke pengumpan dengan baik, maka sebelum bola diumpankan, smasher segera mengambil langkah dan langsung meloncat setinggi-tingginya dengan posisi lengan diatas kepala siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah tangan pengumpan. begitu bola datang ke arah smasher, smasher segera memukul bola tersebut dengan secepat-cepatnya, dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (lompatan smasher mendahului umpan). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 4:

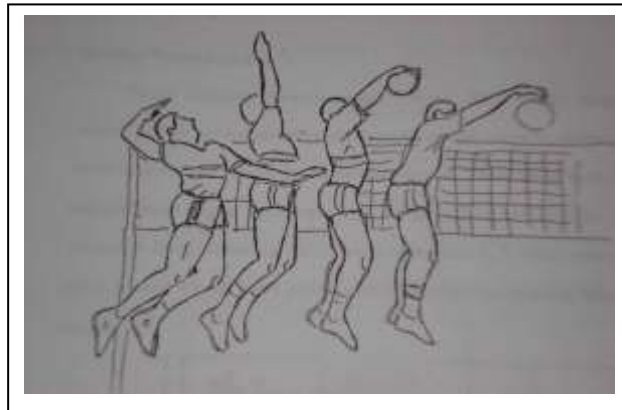


Gambar 4. Tahap meloncat

Sumber: (M.Yunus, 1992:113)

3) Tahap saat memukul bola

Dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis smash yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan. Suharno H.P (1981:34) menyatakan setelah smasher berada di udara dan lengan sudah terangkat ke atas dilanjutkan gerakan memukul bola dan hasil pukulannya akan lebih sempurna apabila smasher menggunakan lecutan tangan, lengan, dan membungkukkan badan merupakan kesatuan gerak yang harmonis.



Gambar 5, Tahap memukul

Sumber: (M.Yunus, 1992:113)

4) Gerak lanjutan atau pendaratan

Setelah melakukan pukulan segera mendarat kembali dengan dua kaki dan mengeper. Kemudian mengambil sikap siap kembali. Siap menerima bola kembali.



Gambar 6. Tahap pendaratan

Sumber: (M. Yunus, 1992:113)

Setelah mengetahui teknik quick smash dapat diketahui elemen-elemen gerakan *smash quick* yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli adalah :

2.1.4.1 Lambungan bola

Pemain harus menguasai teknik melambungkan bola. Melambungkan bola merupakan elemen yang harus dikuasai, sebab teknik ini sangat mempengaruhi keberhasilan *quick smash* (M. Yunus, 1992:71).

Lambungan bola yang benar adalah kurang lebih setinggi 50 cm sampai 75 cm. yang perlu diperhatikan adalah bagaimana caranya agar lambungan bola tersebut dapat dipukul dengan mudah dalam quick smash, yaitu bola di lambungkan tepat didepan smasher. Dengan lambungan bola yang sempurna maka dengan mudah *quick smash* dapat dilakukan.

2.1.4.2 Awalan

Posisi awalan bervariasi pada pemain tetapi menurut M. Yunus (1992:71), awalan quick smash dengan satu langkah panjang. Awalan ini berguna sekali untuk memperoleh posisi awal yang mantab untuk melakukan loncatan yang

tinggi, dengan waktu atau saat yang tepat berguna untuk memukul bola dengan keras dan dengan waktu yang tepat. Karena dengan awalan yang tepat dapat menghindari kesalahan seperti menyentuh net saat melakukan tolakan.

2.1.4.3 Loncatan

Loncatan merupakan gerak dari awalan. Loncatan vertikal dilakukan dengan tumpuan kaki, kedua lengan terayun untuk membantu memper kuat loncatan sehingga diperoleh loncatan vertikal yang tinggi dan pemain dapat memukul bola dengan mudah. Semakin tinggi loncatan maka bola yang dihasilkan oleh smasher dapat menukik dengan tajam dan cepat sehingga sulit diantisipasi lawan.

2.1.4.4 Pukulan

Gerak selanjutnya adalah memukul bola. Pada waktu memukul bola lengan harus tetap lurus agar bola dapat dipukul dengan ketinggian yang memadai, sehingga bisa melewati net. Selain itu pada waktu memukul bola, pergelangan tangan tidak boleh kaku sehingga menghasilkan pukulan *top-spin* sehingga memungkinkan bola dengan cepat turun ke dalam daerah lapangan lawan.

2.1.4.5 Mendarat

Gerakan selanjutnya adalah mendarat. Teknik pendaratan yang benar adalah mendarat dengan dua kaki. Teknik mendarat yang benar akan memperkecil kemungkinan pemain cedera dan memungkinkan pemain mempersiapkan diri menerima pengembalian bola atau serangan lawan. Gerakan dalam melakukan *smash quick* adalah gerakan yang sangat kompleks sehingga perlu di perhatikan latihan dan koordinasi yang baik. Sebab tanpa koordinasi yang baik tidak mungkin smash quick berhasil dengan baik.

2.2 Kerangka Berfikir

Kemampuan dalam melakukan *smash pull (quick)* sangatlah penting dalam permainan bola voli, hal ini dikarenakan *smash pull (quick)* merupakan salah satu bentuk serangan yang efektif dalam permainan bola voli. *Smash pull (quick)* merupakan salah satu cara melakukan variasi permainan guna memperdaya lawan yang bertujuan untuk mendapatkan nilai dan memperoleh kemenangan, oleh karena itu *smash pull (quick)* perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya dalam suatu permainan olah raga bola voli.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode adalah suatu syarat mutlak suatu penelitian. Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitiannya. Penggunaan metode penelitian adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah.

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:192). Penggunaan metode penelitian yang tepat akan memperoleh hasil penelitian yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Agar dalam penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan penulis.

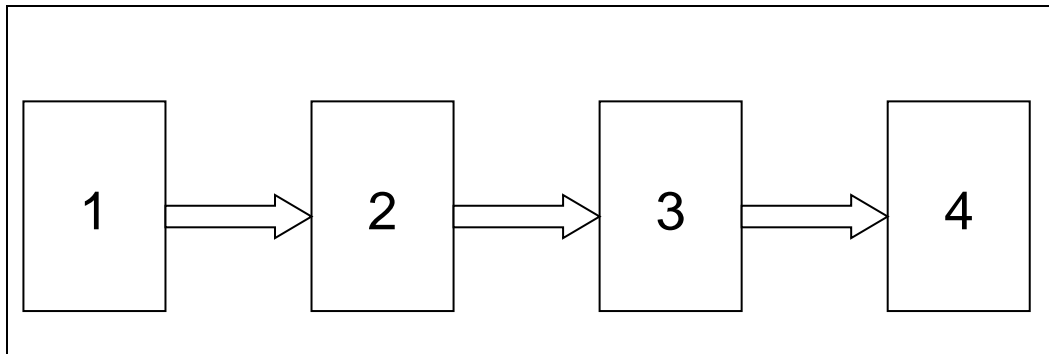
3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian *survey*, Penelitian *survey* yaitu sesuai dengan pendapat Suharsimi (2010:152) yang menyebutkan bahwa *survey* adalah suatu pendekatan peneliti untuk mengumpulkan data yang luas dan banyak.

Bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2007:55). Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model

penyebabnya maka penelitian ini termasuk “one-shot” model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto, 2010:122).

Adapun desain penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut :



Gambar 7. Desain One-Shot Model

Keterangan:

1. Sampel (peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang)
2. Tes kemampuan smash pull (quick)
3. Hasil tes kemampuan smash pull (quick)
4. Analisis data

Penelitian ini bersifat deskriptif persentase yang menggunakan metode penelitian berupa survei dengan teknik tes prestasi atau kemampuan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:156) survey merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status), fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan. Metode survey test pada penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan *smash pull (quick)* pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunti, 2010:161). Dalam penelitian ini hanya meneliti satu variabel yaitu status kemampuan *smash pull (quick)* pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2010:173) adalah keseluruhan subyek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang wilayah penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sutrisno Hadi (2004:182) berpendapat bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki.

Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstra olahraga SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014 sebanyak 57 siswa.

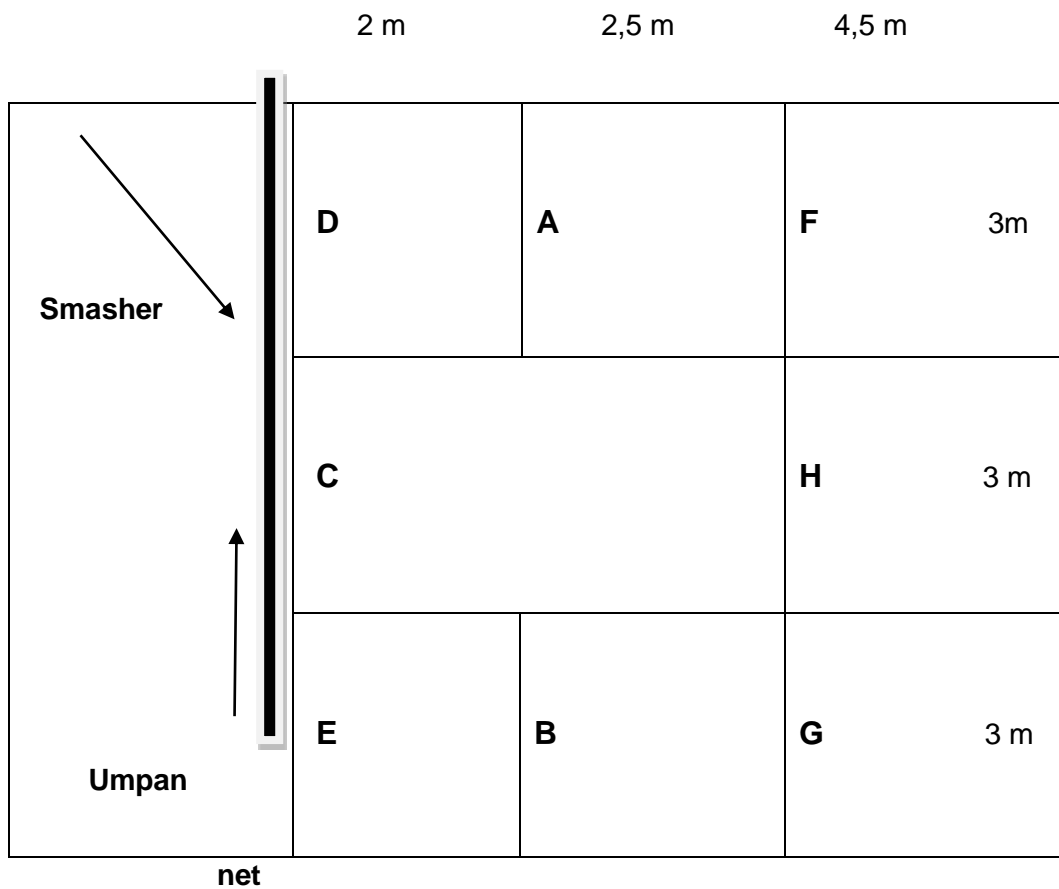
Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi, juga harus memiliki satu sifat yang sama. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dimana syarat populasi yang dapat dijadikan sampel adalah siswa berjenis kelamin laki-laki dan mengikuti ekstra bola voli. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 22 orang. Dengan cara penentuan seperti yang dikemukakan diatas maka penelitian ini merupakan penelitian sampel. Sampel ditentukan dengan cara mengambil

semua peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:192). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan smash dari Robert E. Laveage, smash yang digunakan dalam penelitian ini adalah smash pull (quick). Dengan validitas tes 0,828 dan reliabilitas 0,906 maka instrumen dalam penelitian ini mempunyai tingkat kesahihan sangat tinggi.

Sedangkan teknik pelaksanaan smash sesuai dengan peraturan permainan yaitu hasil pukulan smash, bolanya harus menukik kearah lapangan bawah dan apabila bolanya melambung, keluar lapangan mendapat nilai nol dan dilakukan 10 kali kesempatan. Berikut gambaran pelaksanaan tes smash dengan nilai tiap petak sasaran sebagai berikut.



Gambar 8. Alat tes dari Robert E Laveage

Keterangan:

A sampai H : Petak sasaran smash

→ : Smash dari posisi

Nilai petak sasaran smash:

A, B, F dan G : nilai 10

H : nilai 5

D dan E : nilai 3

C : nilai 1

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini meliputi: 1) Memilih masalah, 2) Studi pendahuluan, 3) Merumuskan masalah, 4) Memilih pendekatan, 5) Menentukan variabel dan sumber data, 6) Menentukan dan menyusun instrumen, 7) Mengumpulkan data, 8) Analisis data, 9) Menarik kesimpulan, dan 10) Menulis laporan.

3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan usaha-usaha untuk menghindarinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah standar yang telah ditentukan.

3.6.1 Faktor kesungguhan hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dan masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam melaksanakan penelitian selalu memberi motivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

3.6.2 Faktor alat

Dalam melakukan penelitian, sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

3.6.3 Faktor pemberian materi

Pemberian materi dalam melakukan penelitian sangatlah penting untuk mencapai hasil yang optimal. Suatu usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas. Sebelum melakukan tes penelitian, secara klasikal diberikan penjelasan mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan oleh sampel dan diberikan contoh yang benar dari tahap-tahap pelaksanaan tes penelitian.

3.6.4 Faktor kemampuan Sampel

Setiap sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam baik dalam penerimaan materi atau dalam melakukan tes kemampuan. Untuk itu secara klasikal penulis memberikan koreksi agar tes yang dilakukan benar-benar baik dan benar sesuai dengan prosedur yang diberikan.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode tes. Suharsimi Arikunto (2004:139) Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Adapun tes yang digunakan adalah tes kemampuan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra. Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih atau pembina ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekaongan tahun 2014 guna memperoleh data atau informasi peserta guna mempermudah penelitian.

3.8 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari suatu penelitian harus dianalisis terlebih dahulu secara baik dan benar guna memperoleh suatu kesimpulan yang merupakan jawaban yang tepat dari permasalahan yang diajukan. Metode analisis data yang digunakan yaitu Metode Analisis Deskriptif Presentase.

Metode ini digunakan untuk mangkaji tes kemampuan melakukan smash pull (quick) pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014 dalam bentuk presentase. Metode diskriptif presentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan tetap berupa persentasi (Suharsimi Arikunto 1998:246).

Rumus yang digunakan dalam penelitian adalah :

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

Dp : Deskriptif Presentase

n : skor yang diperoleh sampel

N : skor maksimum

% : Tingkat persentase yang diperoleh

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan dan saran sebagai berikut :

5.1 Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kemampuan *smash pull (quick)* pada peserta ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang Kabupaten Pekalongan tahun 2014 termasuk dalam kategori cukup baik dengan skor rata-rata 4,55. Dalam melakukan *smash pull (quick)* teknik yang belum dikuasai para pemain adalah teknik tolakan.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebaiknya pembina ekstra bola voli putra SMK N 1 Lebakbarang kabupaten Pekalongan menitik beratkan latihan cara menolak yang baik agar menghasilkan loncatan yang setinggi dan secepat mungkin, latihan loncat didalam air bisa dijadikan sarana.
2. Agar para pemain percaya diri dalam melakukan tolakan sekuat mungkin guna menghasilkan loncatan setinggi mungkin, sebaiknya pemain diberi latihan teknik pendaratan yang baik, sehingga pemain tidak takut cedera saat mendarat.

DAFTAR PUSTAKA

- M. Yunus. 1992 Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharno HP. Metodik Melatih Permainan Bola Voli. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2007. Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutisno Hadi. 2004. Statistik Jilid 2. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Robinson Bonnie. 1997. Bola Voli Bimbingan, petunjuk & Teknik Bermain. Semarang : Dahara Prize.
- Ahmadi Nuril. 2007. Panduan olahraga bola voli. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga : Era Pustaka Utama.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Munasifah. 2008. Bermain Bola Voli. Semarang : Aneka Ilmu.
- Barbara L. Viera, MS. 2004. Bola Voli Tingakat Pemula. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Semarang : FIK – UNNES.
- W.J.S Poerwadarminto, dkk. 2005. Kamus Besar Bahasa Inonesia. Jakarta : Balai Pustaka

<http://seallkazzsofeware.blogspot.com>

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1 :

**DAFTAR NAMA PESERTA EKSTRA BOLA VOLI SMK N 1 LEBAKBARANG
KAB. PEKALONGAN TAHUN 2014**

No	Nama
1	Eko Guncoro
2	M. Abdul Alim
3	Abdullah. H
4	Ari Wibowo
5	Ari Farudin
6	Bayu. A
7	M. Fiki
8	Reto Erlan
9	Rohyat. R
10	Tomi. K
11	Johan. P
12	M. Zaky
13	Sutrisno
14	Yus Wahdi
15	Jallu. R
16	Ridwan. R
17	Halim. S
18	Rendra Aji. P
19	Alvian Oke. R
20	Didik. G
21	Ahmad Rozikin
22	Didik Komar

Lampiran 2 :

Surat Usulan Dosen Pembimbing

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN	
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG	
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	
	JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA	
	Gedung F1 H 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229	
	Telepon: 024 70774065	
	Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik@unnes.ac.id	
Nomor	: 463/PP.S.1.30/2013	
Lamp.	:	
Hal	: Usulan Pembimbing	
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang		
Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan:		
Nama	: Drs. Joko Hartono, M.Pd.	
NIP	: 195611111984031001	
Pangkat/Golongan	: III/C	
Jabatan Akademik	: Lektor	
Sebagai Dosen Pembimbing	:	
Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa		
Nama	: HERMAWAN ROBBY DWI SAPUTRA	
NIM	: 6301408030	
Program Studi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1	
Topik	: Teknik dasar bola voli	
Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.		
		Semarang, 18 November 2013
		 Hermawan M.Pd. NIP: 195604011988031002
		
908/94/14013		

Lampiran 3 :

Surat Usulan Topik

 <p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG (UNNES) FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Kampus sekaran gunungpanti Semarang 50229 telp. (024) 85080070 Fax. 024 – 58080070, email : fik.unnes.smg.@telkom.net</p>	
USULAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	
Nama	: HERMAWAN ROBBY DWI SAPUTRA
Nim	: 6301408030
Prodi	: -
Semester	: 11
Jurusan	: PKLO
Tema	: TEKNIK DASAR BOLA VOLI
Dosen Pembimbing	: 1. Drs. Djoko Hartono, M.Pd NIP: 1111. 198403. 1.001
<p>Mengetahui,  Drs. Hermawan, M.Pd. NIP. 195904011988031002</p>	
<p style="text-align: right;">Semarang, 13 Maret 2013 Yang Mengajukan  M.Hermawan Robby D.s. NIM. 6301408030</p>	

Lampiran 4 :

Surat Penetapan Pembimbing

 KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG Nomor: 908/FIK/2013	
Tentang PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP TAHUN AKADEMIK 2013/2014	
Menimbang	: Bahwa untuk mempersiapkan mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
Mengingat	: 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78) 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES; 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
Merimbang	: Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Tanggal 18 November 2013.
MEMUTUSKAN	
Menetapkan PERTAMA	: Menunjuk dan menugaskan kepada: Nama : Drs. Joko Hartono, M.Pd. NIP : 195611111984031001 Pangkat/Golongan : I/IVC Jabatan Akademik : Lektor Sebagai Pembimbing Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir : Nama : HERMAWAN ROBBY DWI SAPUTRA NIM : 6301408030 Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Topik : Teknik dasar bola voli
KEDUA	: Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
DITETAPKAN DI : SEMARANG PADA TANGGAL : 18 Desember 2013 DEKAN	
Tembusan 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik 2. Ketua Jurusan 3. Petinggai	
 Harry Pramono NIP 195910191985031001	
 6301408030 ...PM03.AKD.249No. 00...	

Lampiran 5 :

Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN	
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG	
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	
	Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229	
	Telepon: 024-8508007	
	Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net	
Nomor	: <i>39/2014/01.01.01.001</i>	
Lamp.	:	
Hal	: Ijin Penelitian	
Kepada		
Yth. Kepala SMK Negeri 1 Lebak Barang Pekalongan		
di Pekalongan		
Dengan Hormat,		
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir, oleh mahasiswa sebagai berikut:		
Nama	: HERMAWAN ROBBY DWI SAPUTRA	
NIM	: 6301408030	
Program Studi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1	
Topik	: Teknik dasar bola voli	
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
		Oktober 2014
		Bahy Pramono, M.Si.
		63010191985031001

Lampiran 6 :**Dokumentasi Penelitian**

Foto bersama peserta ekstra bola voli SMK N 1 Lebakbarang



Pengarahan materi penelitian



Pengarahan materi penelitian



Tahap pelaksanaan penelitian



Tahap pelaksanaan penelitian



Tahap pelaksanaan penelitian