

**POLA LATIHAN BOLA VOLI DI CLUB OTORITAS JASA
KEUANGAN KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



NONGKI ARMANDO TUNMUNI

NIM. 19320074

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Nongki Armando Tunmuni**, NIM. 19320074, dengan judul:
“**Pola Latihan Bola Voli Di Club Otoritas Jasa Keuangan**” telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji pada tanggal 18, bulan juli, tahun 2023

MENYETUJUI

Pembimbing I



David Loba, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0810017401

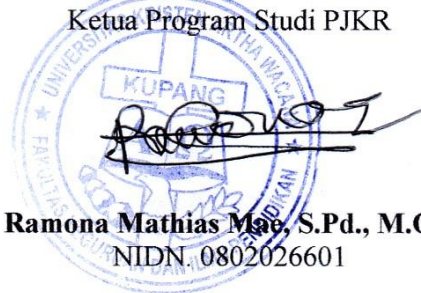
Pembimbing II



Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0831018901

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

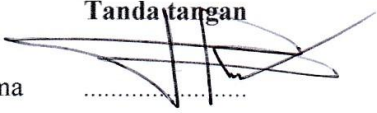

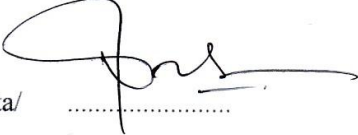



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601



HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Nongki Armando Tunmuni**, NIM. 19320074, dengan judul: **“Pola Latihan Bola Voli Di Tim Otoritas Jsasa Keuangan”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 18, bulan juli tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 18, bulan juli, tahun 2023

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tandatangan
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nongki Armando Tunmuni
NIM : 19320074
Semester : Delapan (viii)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pola Latihan Bola Voli di Club OJK Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang,

Yang menyatakan



Nongki Armando Tunmuni
NIM. 19320074

MOTTO

Hai anak-anakku dengarkanlah didikan Ayahmu

Dan jangan Menyia-nyikan ajaran Ibumu

Amsal 1: 8

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sebagai penyelenggaraan kehidupan yang telah memberikan kesempatan untuk hidup dan bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk kedua orang tua terhebat Bapak Yordim Tunmuni dan mama Sarlota Moinfani terimakasih atas doa tulus kalian untuk saya dan terima kasih kerja keras kalian selama ini untuk saya.
3. Untuk saudara kandung Swindi Tunmuni, Ermi Melani Tunmuni, Delon Tunmuni, terima kasih atas dukungan dan doa yang tulus untuk saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Untuk keluarga besar Tunmuni dan Moinfani, terima kasih atas dukungan doa dan semangat untuk saya sehingga menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih buat teman saya Reno Lenggu, Irfan Nos, Damianus Luan, Metu sail, Yaret Kenat, Ade Bait, yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul : “Pola latihan bola voli di club OJK Kupang” dengan baik.

Peneliti sesungguhnya menyadari, bahwa dalam menyusun skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moril maupun material untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah membimbing peneliti yang telah menyusun skripsi ini.
5. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam skripsi ini.

6. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen Penasehat Akademik program studi PJKR Olahraga FKIP UKAW Kupang yang telah membimbing dan mendukung peneliti selama perkuliahan.
7. Bapak/ibu dosen staf pengajar program studi PJKR Olahraga FKIP.
8. Teman-teman seperjuangan fakultas FKIP khususnya pada prodi PJKR Olahraga UKAW yang tak dapat disebutkan satu persatu yang selalu mendukung peneliti baik dalam bentuk dukungan moril maupun materil selama perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dan kerja sama yang telah di berikan dalam penelitian ini.

Peneliti juga menyadari, bahwa penelitian proposal masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Kupang, 15 Juni 2023

Penulis,

Nongki Armando Tunmuni
NIM. 19320074

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BIODATA PENULIS.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	5

A. Pola Latihan Teknik Bola Voli	5
B. Program latihan	9
C. Tahap-tahap pencapaian prestasi olahraga	12
D. Bola Voli	13
E. Kerangka Berpikir	15
BAB III. METODE PENELITIAN.....	17
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	17
1. Pendekatan	17
2. Jenis.....	18
B. Desain Penelitian	18
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	18
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
1. Tempat.....	19
2. Waktu	19
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan....	...19
1. Peran peneliti.....	20
2. Informan penelitian	20
3. Teknik penentuan informan	20
F. Teknik Pengumpulan Data.....	20
G. Teknik Analisis Data.....	22
H. Pengujian Keabsahan Data	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Demografi Informan Penelitian.....	25

B. Hasil Penelitian	26
1. Fisik	30
2. Teknik dan Taktik.....	33
3. Mental.....	37
C. Pembahasan.....	40
BAB V. PENUTUP.....	44
A. Simpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Demografi	26
Tabel 4.2. Jadwal Latihan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pemanasan.....	48
Gambar 2. Jogging	49
Gambar 3. Blok	50
Gambar 4.Smash	53
Gambar 5. Push Up	55
Gambar 6. Foto bersama	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	56
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	56
Lampiran 3. Instrumen penelitian	56
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	56
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	57
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	57



A. Identitas

1. Nama : Nongki Armando Tunmuni
2. Tempat/ tanggal lahir : Benu , 24 November 1998
3. Alamat : Jl. SURATIM RT/RW 12/ 005
4. Nomor *handpone* : +081339350572
5. Alamat email : armandootunmuni@gmail.com
6. Nama Ayah : Yordim Yustan Tunmuni
7. Nama Ibu : Ohila Sarlota Moinfani

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Benu (2008 -2013)
2. SMP Negeri 7 Takari (2013-2016)
3. SMA Negeri 1Takari (2016-2019)