

**MODEL LATIHAN OPEN SMASH DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA CLUB ANAK TIMOR MANDIRI (ATM)
KOTA KUPANG**

SKRIPSI

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



**ADRIANUS TLONAEN
NIM: 20320045**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Adrianus Tlonaen**, NIM. 20320045, dengan judul: “**Model Latihan Open Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16 bulan November tahun 2024

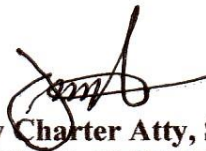
MENYETUJUI

Pembimbing I



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

Pembimbing II



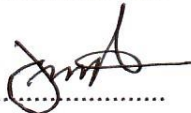
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., AIFO
NUPTK. 9952763664130302



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Adrianus Tlonaen**, NIM. 20320045, dengan judul: “**Model Latihan Open Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 16, bulan November, tahun, 2024 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 21, bulan November, tahun 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or	Penguji Utama	
Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Ramona M.Mae, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis, AIFO	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPK. 4534744645130100

**Ketua Program Studi
PJKR**



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adrianus Tlonaen
NIM : 20320045
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Model Latihan Open Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) kota 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 tidak sesuai 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, 18 Oktober 2024

Yang menyatakan



Adrianus Tlonaen
NIM. 20320045

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Adrianus Tlonaen
2. Tempat/tanggal lahir : Oeleu 12 Desember 1999
3. Alamat : Oeleu RT.01/RW.001, Kec. Kolbano,
Kab.Timor Tengah Selatan.
4. Nomor *handpone* : 081318496114
5. Alamat email : tlonaenatriano@gmail.com
6. Nama Ayah : Danial Tlonaen
7. Nama Ibu : Sarci Tefbana

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Oeleu Selatan (2005-2011)
2. SMP Negeri Nilopo (2011-2014)
3. SMA Negeri Banat (2014-2017)

MOTTO

***“Marilah Kepadaku Semua Yang Letih Lesu Dan
Berbeban Berat Aku Akan Memberi Kelegaan
Kepadamu”***

(Matius 11:28)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang yang sangat kucintai dan kusayangi Ibu dan Ayah tercinta sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih, kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu Sarci Tefbana dan Bapak Danial Tlonaen yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil, yang selalu memanjatkan doa dan cinta kasih Kepada Saya. Semogga ini menjadi langkah awal untuk saya Ibu dan Ayah bahagia.
3. Teruntuk kakakku Yustina Mariana Tlonaen, Rina Tefbana, dan Lodofikus Tefbana yang selama ini membantu kedua orang tuaku menyekolahkan saya dan bekerja keras membantu ekonomi keluarga, mendukung dan memberikan motivasi selama saya masih dalam bangku perkuliahan.
4. Keluarga Besar Tlonaen dan Tefbana, yang selalu membantu, mendukung dan memotivasi dan juga cinta yang tulus serta pengorbanan dan doa yang mereka panjatkan untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya.
5. Saudara dan seluruh keluarga tersayang, yang selalu mendukung, mendoakan dan memotivasi saya dalam segala hal.
6. Yermias Dethan sebagai pelatih Klub Bola Voli Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang yang membrikan izin untuk penelitian di lapangan Bola Voli (ATM) Kota Kupang dan juga mendukung, menasehati, serta memberikan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
7. Almamater pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Peneliti ungkapkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas petunjuk dan karunia-Nya sehinggalah Skripsi yang berjudul “**Model Latihan Open Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang** ” ini dapat peneliti selesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebagai rasa hormat kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun motivasi dan penulisan Skripsi ini, antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M.Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Seakligus Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan motivasi kepada peneliti dalam proses penulisan naskah skripsi ini hinggalah selesai.
4. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing II yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehinggalah penulis mampu menyelesaikan penulisan naskah skripsi ini hinggalah selesai.
5. Magdalena Rambu P.wasak, S.Pd., M.Pd Selaku Penasehat Eakademik yang telah membantu memperlancar penulisan dan pembuatan skripsi ini.
6. Yermias Dethan sebagai pelatih Klub Bola Voli Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang yang selama ini selalu membantu, mendukung, menasehati, dan memberikan motivasi saya dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
7. Para Dosen Yang selalu memberikan bantuan dan bimbingan serta motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Kedua orang tua peneliti, yang selalu memberikan dukungan dan doa serta motivasi, sehinggalah peneliti mampu melangkah sejauh ini dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan baik.

9. Teman-teman angkatan tahun 2020 Yang selalu membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh Karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun agar skripsi ini lebih baik dan lengkap sangat di harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR).

Kupang, 18 Oktober 2024

Peneliti,



Adrianus Tlonaen
Nim. 20320045

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PEGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	8
A. Olahraga	8
B. Bola Voli	9
C. Teknik Dasar	12
D. Pengertian Model Latihan	16
E.Tujuan Latihan.....	19
F. Smah Bola Voli.....	20
G. Open Smash	23
H. Kerangka Berpikir.....	27

BAB III. METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Desain Penelitian.....	29
C. Variabel,Definisi,Konseptual,Operasionalisasi,dan Indikato	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian	30
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	30
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PENBAHASAN.....	35
A. Demografi Sampel Penelitian	35
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan.....	42
BAB V.PENUTUP.....	46
A. Simpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, defenisi konsep oprasionalisasi, dan indicator	29
Tabel 3.2 Waktu dan penelitian..	29
Tabel 3.3 Penilaian Tes Ketrampilan Bola Voli	34
Tabel 4.1 Demografi Informan Penelitian	36
Tabel 4.2 Profil Model Latihan Open Smash Bola Voli.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Klub Bola Voli ATM.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Atlet mengambil sikap awalan	24
Gambar 2.2 Atlet Meloncat.....	24
Gambar 2.3 Atlet melayang dan memukul bola.....	25
Gambar 2.4 Atlet Mendarat.....	25
Gambar 2.5 Teknik Open Smash	26
Gambar 2.6. Kerangka berpikir	27
Gambar 3.1 Lapanagn Tes Open Smash.....	33
Gambar 4.1 Peneliti bersama atlet voli Klub ATM Kota Kupang.....	37
Gambar 4.2 Para pemain sedang melaksanakan pemanasan	37
Gambar 4.3 Model latihan <i>pliometrik pyramiding box jump</i>	41
Gambar 4.4 Pelaksanaan Open Smash, pada Klub ATM Kota Kupang	42