

**PENERAPAN MODEL LATIHAN SMASH BOLA VOLI MELALUI
PERMAINAN BERINTANGAN PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMA EFATA SULAMU**

SKRIPSI

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



HAJRI HIDAYAT ALI

NIM.20320096

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

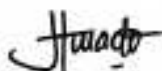
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Hajri Hidayat Ali**, NIM. 20320096, dengan judul: "**Penerapan Model Latihan *Smash* Bola Voli Melalui Permainan Berintangan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16 November 2024.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4463767667200002

Pembimbing II



Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd
NUPTK. 0535765666230223



HALAMAN PENGESAHAN

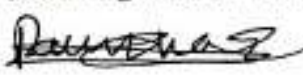
Skripsi atas nama **Hajri Hidayat Ali**, NIM. 20320096, dengan judul: "**Penerapan Model Latihan *Smash* Bola Voli Melalui Permainan Berintangan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu**" telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada 16 November 2024 dan dinyatakan "**LULUS**" pada 21 November 2024.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
M.Rambu P.Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dra. Anggraini D. N. Kusidara, M.Si., Ph.D.
NIDK. 2157746647230100

Ketua Program Studi PJKR

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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hajri Hidayat Ali
NIM : 20320096
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *Smash* Bola Voli Melalui Permainan Berintangang Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu

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, 21 November 2024

Yang menyatakan



Hajri Hidayat Ali

NIM. 20320096

MOTTO

TAKUT AKAN TUHAN ADALAH PERMULAAN PENGETAHUAN.
TETAPI ORANG BODOH MENGHINA HIKMAT DAN DIDIKAN.

(AMSAL 1: 7)

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ
iyyâka na‘budu wa iyyâka nasta‘în

“Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya
kepada Engkaulah kami memohon pertolongan”

AL-FATIHAH : 5

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah Subhanhu Wa Ta'ala sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
2. Orang tua tercinta Bapak Ismail Latif dan Ibu Kulsum Burhan yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa kepada saya.
3. Kakak Taufik Abdul Latif dan adik Rukmiyati Peni sebagai salah satu motivator bagi saya.
4. Keluarga besar Lay Beteq dan Keluarga Besar Peu Leu.
5. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2020 (Josua, Valdo, Idhon, Laskar, Rizal, Martin, Okto, Dewi, Salomi, Elsa, Marlin, Mebir) yang telah meluangkan waktu untuk berkonsultasi dan berdiskusi tentang berbagai masalah yang ada hubungannya dengan penulisan skripsi ini pada setiap kesempatan.
6. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanhu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **"Penerapan Model Latihan *Smash* Melalui Permainan berintangan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu"**. Keberhasilan peneliti dalam penyusunan skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
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.
4. Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or, selaku Pembimbing I yang telah tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini.
5. Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II yang dengan tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam menuliskan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Musa Peul, S.Pd. selaku kepala sekolah sekaligus guru PJOK yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMAS Efata Sulamu.

8. Dr. Eliazer Teuf, S.Pd., M.Pd. selaku kepala dinas dan kebudayaan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk penelitian disekolah SMAS Efata Sulamu.
9. Alexon Lumba, SH., M.Hum. selaku Pejabat Bupati Kabupaten Kupang yang memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah SMAS Efata Sulamu.

Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan didalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 21 November 2024

Peneliti

Hajri Hidayat Ali

Nim. 20320096

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	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	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.....	Latar
Belakang Masalah	1
B.....	Identifikasi Masalah
.....	5
C.....	Batasan
Masalah	5
D.....	Rumusan
Masalah	5
E.....	Tujuan Penelitian
.....	5
F.....	Manfaat Penelitian
.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A.....	Kegiatan Ekstra Kurikuler Bagi Siswa
.....	7
B.....	Pelaksanaan Kegiatan Bola Voli Bagi Siswa
.....	9
C.....	Pelatihan Bola Voli Bagi Siswa-Siswi.....
.....	13

D.....	Model-Model Latihan Bola Voli Bagi Siswa-Siswi	17
E.	Model Latihan Berintangan	18
F.....	Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		22
A.....	Pendekatan dan jenis penelitian	22
B.	Desain Penelitian.....	22
C.	Variabel, Defenisi Konseptual, Operasionalisasi Dan Indikator	23
D.....	Tempat Dan Waktu Penelitian	25
E.	Peran Penelitian Dan Informasi Penelitian	25
F.....	Teknik Pengumpulan Data.....	26
G.....	Teknik Analisis Data	28
H.....	Instrumen Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		32
A.....	Demografi Informan Penelitian.....	32
B.	Hasil Penelitian	34
C.	Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....		50
A.....	Simpulan	50
B.	Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA		52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konseptual Dan Operasional.....	23
Tabel 3.2 Instrumen Wawancara Guru PJOK SMAS Efata Sulamu	31
Tabel 3.3 Instrumen Wawancara Siswa SMAS Efata Sulamu	31
Tabel 4.1 Demografi Informan Penelitian	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Latihan Smash Bola Voli Tanpa Bola	20
Gambar 2.2 Model Latihan Smash Bola Voli Menggunakan Bola	20
Gambar 2.3 Konsep Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 4.1 Papan Nama Sekolah.....	33
Gambar 4.2 Wawancara Guru PJOK SMAS Efata Sulamu.....	36
Gambar 4.3 Peneliti Wawancara Siswa 1	37
Gambar 4.4 Peneliti Wawancara Siswa 2	38
Gambar 4.5 Peneliti Wawancara Siswa 3	39
Gambar 4.6 Peneliti Wawancara Siswa 4	40
Gambar 4.7 Gerakan Pemansan	41
Gambar 4.8 Penjelasan Materi Teknik Smash Bola Voli	42
Gambar 4.9 Model Latihan Smash Tanpa Bola.....	43
Gambar 4.10 Model Latihan Smash menggunakan Bola.....	44
Gambar 4.11 Model Permainan Berintang.....	45
Gambar 4.12 Evaluasi Model Latihan Smash Bola Voli	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 2 Lembar Observasi Keterlaksanaan	58
Lampiran 3. Instrumen penelitian	59
Lampiran 4. Surat selesai penelitian	63
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian	64

ABSTRAK

PENERAPAN MODEL LATIHAN SMASH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BERINTANGAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA EFATA SULAMU

Hajri Hidayat Ali¹, Yahya J. Palinata², Pnatmo W. Masi.³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. hajrhylay@gmail.com

Latar belakang : latihan smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler, siswa SMAS Efata Sulamu yang kurang maksimal dalam melakukan teknik smash. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya latihan yang didapatkan siswa saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Siswa banyak mengalami kendala saat melakukan smash karena banyak terjadi kesalahan dikarenakan, pada saat latihan hanya bermain tanpa ada arahan dari guru. dampak kepada Siswa tidak menggunakan awalan yang baik, pada saat melompat dan setelah mendarat tidak dapat memukul bola dengan sempurna.

Tujuan penelitian : untuk mengetahui model latihan smash bola voli melalui permainan berintangan pada kegiatan ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu.

Metode penelitian : penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Hasil dan pembahasan : pada saat latihan smash dalam permainan bola voli siswa SMA Efata Sulamu kurang lompatan dalam melakukan smash, dikarenakan pada saat guru memberikan materi tentang smash bola voli siswa kurang perhatian, akhirnya saat mempraktekan siswa tidak mampu melakukan smash dengan sempurna. Kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan smash yaitu langkah awalan terlalu lebar sehingga tolakan yang dilakukan tidak maksimal, lalu pergelangan tangan kurang aktif ketika melakukan pukulan, dan lompatan yang dilakukan siswa tepat dibawah bola. Pada saat latihan perlu diperhatikan mengatur posisi tubuh dengan tepat, atur taiming dengan tepat, perhatikan langkah awal yang siswa ambil, melompat saat bola sudah berada di depan atas net, dan pendaratan dengan kedua telapak kaki diikuti dengan lutut yang dilenturkan.

Simpulan : Model latihan smash berintangan bertujuan untuk meningkatkan ketepatan pada pemain saat melompat untuk memukul bola.

Kata Kunci : *Model Latihan, Latihan Berintangan, Smash Bola Voli.*

ABSTRACT

APPLICATION OF THE SMASH VOLLEYBALL TRAINING MODEL THROUGH OBSTACLES GAMES IN ACTIVITIES EFATA SULAMU HIGH SCHOOL

Hajri Hidayat Ali¹, Yahya J. Palinata², Pnatmo W. Masi.³

Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and
Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. hajrhylay@gmail.com

Background: The volleyball smash training model through obstacle games in extracurricular activities must be developed so as to increase the potential and ability of volleyball smashes among SMAS Efata Sulamu students.

Research objectives: to find out the model for volleyball smash training through obstacle games at SMAS Efata Sulamu extracurricular activities.

Research method: This research uses qualitative descriptive qualitative research. Data collection techniques in this research are observation, interviews and documentation. The data analysis techniques used are data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

Results and discussion: During high school practice in the volleyball game, Efata Sulamu High School students didn't jump enough to smash, because when the teacher gave material about volleyball smashes the students didn't pay enough attention, in the end when practicing the students were not able to smash perfectly. Mistakes that often occur when smashing are that the initial step is too wide so that the push is not optimal, then the wrist is less active when making the shot, and the student's jump is right under the ball. When practicing, you need to pay attention to adjusting your body position correctly, setting your taiming correctly, paying attention to the first step the student takes, jumping when the ball is in front of the net, and landing with both feet followed by flexing the knees.

Conclusion: The Smash obstacle training model without a ball aims to improve players' taiming when jumping to hit the ball. And the Smash obstacle training model using a ball aims to improve the accuracy of players' smash shots. This game is played by hitting the ball until it enters the back area that has been determined.

Keywords: *Training Model, Muscle Strength, Volleyball Smash.*

BIODATA PENULIS



A. Id

entitas

1. Nama : Hajri Hidayat Ali
2. Tempat/ tanggal lahir : Larantuka, 24
September 1999
3. Agama : Islam
4. Alamat : Jl. Kelapa Gading No 9, RT. 36/ RW. 12,
Kel.Oesapa, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang,
Nusa Tenggara Timur.
5. Nomor *handpone* : 0821-4512-6129
6. Alamat email : hajrhylay@gmail.com
7. Nama Ayah : Ismail Latif
8. Nama Ibu : Kulsum Burhan

B. Ri

wayat pendidikan

- 1..... SD
 Inpres Molelema : 2006-2012
- 2..... S
 MP Negeri 2 Buyasuri : 2012-2015
- 3..... S
 MKN Buyasuri : 2015-2018
- 4..... Un
 iversitas Kristen Artha Wacana Kupang : 2020-2024