

POLA LATIHAN SMASH BOLA VOLI PADA TIM SMK

NEGERI 2 SOE

SKRIPSI

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



AGUSTINUS SANTOSO HOBING

NIM. 22320039

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Agustinus Santoso Hobing**, NIM. 222320039, dengan judul:

“Pola Latihan Smash Bola Voli Pada Tim SMK Negeri 2 Soe” telah diperiksa

dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01, bulan Agustus, tahun 2026.

MENYETUJUI

Pembimbing I



David Loba, S.Pd., M.Pd
NUPTK. 9442752653130102

Pembimbing II



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

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

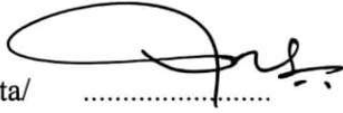


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Agustinus Santoso Hobing**, NIM. 22320039, dengan judul: **“Pola Latihan Smash Bola Voli Pada Tim SMK Negeri 2 Soe”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
		lg.prosi PJKR
		
Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustinus Santoso Hobing
NIM : 22320039
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pola Latihan Smash Bola Voli pada Tim SMK Negeri 2
Soe

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, 30 Juli 2026
Yang menyatakan



Agustinus Santoso Hobing
NIM. 22320039

MOTTO

"Serahkanlah Segala Pekerjaanmu Kepada TUHAN, Maka Terlaksanalah Segala Rencanamu."

Amsal 16:3

"Serahkanlah Hidupmu Kepada TUHAN dan Percayalah Kepada-Nya, dan Ia Akan Bertindak."

Mazmur 37:5

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat, kasih, penyertaan, dan kekuatan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Teristimewah kedua orang tua tercinta, Bapak Gregorius Leu dan Ibu Theresia Karla, dua sosok yang paling berjasa dalam kehidupan penulis yang dengan tulus selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta perjuangan yang tidak pernah berhenti, yang tidak pernah mengenal rasa capek demi keberhasilan saya dalam menyelesaikan pendidikan ini.
3. Kakak dan adik tersayang K Yuven Kiben, K Mias, K Linda, K Patris, Ade Karman, Ade Ryan, Ade Ryel, Tian Kiben, kesayangan Sea dan Skay, yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta menjadi sumber kekuatan dalam setiap proses yang penulis jalani selama masa perkuliahan.
4. Keluarga besar di Hobing Beni dan Sahabat-Sahabat yang selalu membantu, mendukung, dan memberikan semangat dalam setiap langkah perjuangan saya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak/Ibu Dosen Program Studi PJKR Yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama saya menempuh
7. Kepala Sekolah, pelatih, serta seluruh atlet Tim Bola Voli SMK Negeri 2 Soe yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan kerja sama selama proses penelitian berlangsung sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik
8. Teman-teman mahasiswa PJKR Angkatan 2022 kelas A yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
9. Kampus tercinta yang telah menjadi tempat saya menimba ilmu, pengalaman, dan pembentukan diri selama masa perkuliahan.

10. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Agustinus Santoso Hobing, terima kasih atas segala kerja keras dan semangat yang telah diberikan sehingga mampu bertahan dan terus melangkah sejauh ini. Terima kasih kepada raga dan jiwa yang tetap tegar menghadapi setiap tantangan, rasa lelah, air mata, dan berbagai proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah, tetapi terus bangkit setiap kali menghadapi kegagalan dan keraguan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan hikmat, karunia, serta rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pola Latihan Smah Bola Voli Pada Tim SMK Negeri 2 Soe”** dengan lancar. Peneliti sungguh menyadari, bahwa skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral maupun moril, untuk itu peneliti menghaturkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik. Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan.
2. Dra.Anggereini 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. David Loba,S.Pd.,M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan selaku dosen Penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan bekal dan ilmu serta motivasi kepada penulis.
5. Yahya Jacson Palinata., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan karya ini.
6. Bapak Nifron Karelistar A. Fallo, S.Kom,selaku kepala sekolah SMK Negeri 2 Soe yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan SMK Negeri 2 Soe.
7. Bapak Nikson Missa, S.Pd., selaku Pelatih Tim Bola Voli SMK Negeri 2 Soe, yang telah memberikan arahan, bimbingan, waktu, serta kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih atas segala informasi dan pengalaman yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
8. Kapten tim dan seluruh atlet Tim Bola Voli SMK Negeri 2 Soe yang telah bersedia menjadi informan penelitian, memberikan dukungan, bekerja sama dengan baik, serta berpartisipasi aktif selama proses observasi, wawancara,

dan dokumentasi. Partisipasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperoleh data yang diperlukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

9. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan pelayanan selama proses perkuliahan.
10. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi.

Peneliti menyadari hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sehingga ada perbaikan nantinya menuju arah yang lebih baik. Peneliti berharap bahwa membaca skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kita semua.

Kupang Juni 2026

Peneliti

Agustinus Santoso Hobing
NIM.22320039

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BIODATA PENULIS.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Peneltian.....	3
F. Manfaat Peneltian.....	4
BAB II PEMBAHASAN	5
A. Permainan Bola Voli	5
B. Teknik dasar Bola Voli	6
C. Pengertian Smash	6
D. Tahapan Melakukan Smash	7
E. Pola Latihan Smash.....	9
F. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan Smash.....	20
G. Penelitian Relavan.....	21
H. Kerangka Berpikir.....	23

BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian.....	28
C. Variabel. Definisi Konsep, Operasionalisasi dan Indikator	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian	31
E. Peran Peneliti, Informan penelitian dn Teknik Penentuan Informan.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	33
H. Pengujian Keabsahan Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
B. Hasil Penelitian	38
C. Analisis Data	45
D. Pembahasan.....	49
E. Temuan Penelitian.....	51
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

2.1 Unsur beban latihan.....	15
2.2 Unsur Aspek latihan.....	17
2.3 Prinsip FITTP.....	20
3.1 Variabel, definisi konsep, operasionalisasi dan Indikator.....	30
3.2 Waktu penelitian	31
4.1 Nama Informan penelitian.....	36
4.2 Sarana dan prasarana	37

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar tahapan melakukan smash.....	9
2.2 Gambar kerangka berpikir.....	25
4.1 Foto wawancara pelatih.....	41
4.2 Foto wawancara Atlet	43
4.3 Foto wawancara kapten.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin penelitian.....	61
Lampiran 2 Surat selesai penelitian	62
Lampiran 3 Instrument penelitian	63
Lampiran 4 Foto kegiatan penelitian.....	65

ABSTRAK

POLA LATIHAN SMASH BOLA VOLI PADA TIM SMK NEGERI 2 SOE

Agustinus Santoso Hobing¹, David Loba², Yahya Jecson Palinata

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. hobing0710@gmail.com

Latar belakang: Smash merupakan teknik serangan utama dalam permainan bola voli yang sangat menentukan perolehan poin. Pengamatan awal menunjukkan variasi kemampuan smash pada atlet Tim SMK Negeri 2 Soe, serta dokumentasi pola latihan yang belum tersusun secara sistematis.

Tujuan Penelitian: Mendeskripsikan pola latihan smash bola voli yang diterapkan pada Tim SMK Negeri 2 Soe.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara (pelatih, kapten, dan atlet), serta dokumentasi; analisis data dilakukan secara interaktif menurut Miles dan Huberman (reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan), dan keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

Hasil Penelitian: Pola latihan smash yang diterapkan bersifat sistematis dan berkesinambungan dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Setiap sesi berurut dari doa, pemanasan, latihan kondisi fisik (push-up, sit-up, squat jump, hurdle, ladder, resistance), latihan teknik bertahap (awalan tanpa bola, tolakan, pukulan, pendaratan) hingga latihan menggunakan bola dengan tosser; metode yang digunakan meliputi demonstrasi, drill, dan latihan berulang dengan koreksi langsung dari pelatih. Evaluasi dilakukan berkelanjutan berdasarkan kekuatan pukulan, kecepatan bola dan ketepatan sasaran. Faktor pendukung meliputi penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, motivasi atlet, dan pengalaman pelatih. Sedangkan kendala utama adalah kondisi fisik beberapa atlet yang belum optimal dan ketidaktepatan timing lompatan terhadap umpan.

Simpulan: Pola latihan smash pada Tim SMK Negeri 2 Soe telah dirancang dan dilaksanakan secara sistematis sehingga mendukung peningkatan kemampuan smash, namun masih perlu peningkatan pada aspek kondisi fisik individual dan latihan khusus untuk memperbaiki timing.

Kata kunci: pola latihan smash; teknik smash; latihan bola voli; SMK Negeri 2 Soe.

ABSTRACT

Volleyball Smash Training Pattern at SMK Negeri 2 Soe

Agustinus Santoso Hobing¹, David Loba², Yahya Jecson Palinata

^{1, 2, 3} Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email: hobing0710@gmail.com

Background: The smash is the main attacking technique in volleyball and is highly decisive in scoring points. Preliminary observations showed variations in smash ability among the athletes of SMK Negeri 2 Soe and that the training pattern had not been systematically documented.

Objective: This study aimed to describe the smash training pattern applied to the volleyball team of SMK Negeri 2 Soe.

Method: This research used a descriptive qualitative approach. Data were collected through observation, interviews with the coach, captain, and athletes, and documentation. Data analysis was conducted interactively according to Miles and Huberman, consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source, technique, and time triangulation.

Results: The smash training pattern implemented was systematic and continuous, with training conducted three times per week. Each session consisted of prayer, warm-up, physical conditioning exercises such as push-ups, sit-ups, squat jumps, hurdles, ladder drills, and resistance training, followed by step-by-step technical practice including approach without the ball, take-off, hitting, and landing, and then drills with the ball and setter. The methods used included demonstration, drill, and repeated practice with direct correction from the coach. Evaluation was carried out continuously based on hitting power, ball speed, and target accuracy. Supporting factors included mastery of basic techniques, physical condition, athlete motivation, and the coach's experience, while the main obstacles were the suboptimal physical condition of some athletes and the inaccuracy of jump timing with the set ball.

Conclusion: The smash training pattern at SMK Negeri 2 Soe has been designed and implemented systematically to support the improvement of smash ability, although further development is still needed in individual physical condition and specific timing training.

Keywords: smash training pattern; smash technique; volleyball training; SMK Negeri 2 Soe.



BIODATA PENULIS

A. Identitas

1. Nama : Agustinus Santoso Hobing
2. Tempat/ tanggal lahir : Serawak, 26 Agustus 2002
3. Alamat : Jl. Lakbanu, RT.07/ RW.14, Liliba Kupang
4. Nomor *handpone*: 08886315893
5. Alamat email : hobing0710@gmail.com
6. Nama Ayah : Gregorius Leu
7. Nama Ibu : Theresia Karlan

B. Riwayat pendidikan

1. Paud Liang Mawaq Roma(2008-2009)
2. SD Negeri Roma (2009-2015)
3. SMP Sint Pieter Lolondolor (2015-2018)
4. SMAS Frater Don Bosco Lewoleba (2018-2021)