

**PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN DENGAN MENGGUNAKAN
BOLA TERHADAP KELINCAHAN SISWA VOLI SELABORA
PUTRI USIA 10-12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Renita Lestari
NIM. 08602241088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Keterampilan dengan menggunakan bola terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli SELABORA Putri Usia 11-12 Tahun“ yang disusun oleh Renita Lestari, NIM. 08602241088 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 April 2012
Pembimbing



Drs. SB Pranatahadi, M. Kes
NIP. 19591103 19812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 April 2012
Yang Menyatakan,



Renyta Lestari
NIM. 08602241088

HALAMAN PENGESAHAN

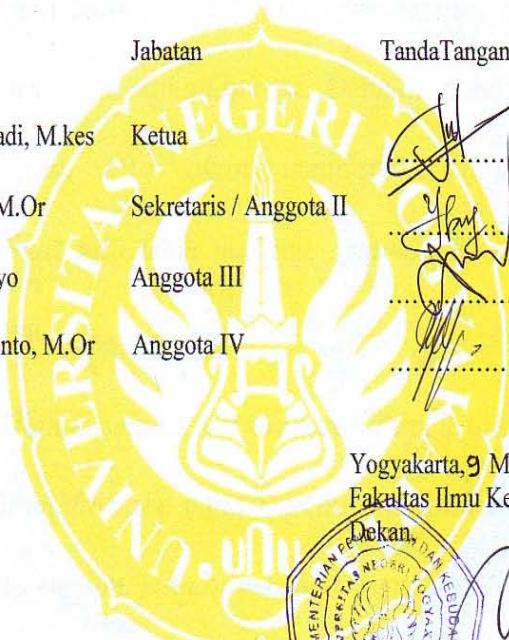
Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Keterampilan Dengan Menggunakan Bola terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli SELABORA Putri Usia 11-12 Tahun” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 25 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
SB. Pranatahadi, M.kes	Ketua		8/05/2012
Fajar Sri W, M.Or	Sekretaris / Anggota II		3/05/2012
Dr. Siswantoyo	Anggota III		8/05/2012
Putut Marhaento, M.Or	Anggota IV		30/04/2012

Yogyakarta, 9 Mei 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ *Kegagalan adalah awal dari keberhasilan.*
- ❖ *Jangan pernah berkata tidak bisa kalau belum mencobanya.*
- ❖ *Seberat apapun kita rasa masalah yang kita hadapi, yakinlah bahwa semua diberikan sebatas kemampuan kita untuk menghadapinya. Dengan pemecahan yang bijaksana, kita akan mendapat pelajaran yang membuat kita lebih matang. Semua sebatas yang kita mampu.*
- ❖ *Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan. Satu yang hambar mohon, jangan pernah tinggalkan aku.*

PERSEMPAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Surur Anwar dan Ibu Sumarni yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku Lela dan Restu, terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Keponakanku yang tercinta Vellyco Restu Casandra
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Orang terdekatku Pian Pratama terimakasih atas kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do'anya, terimakasih buat kebersamaan selama ini.
- ❖ Buat sahabatku, Rose, Reni, Nuraini, Risty, jhono dan semua sahabatku dimanapun kalian berada terimakasih atas bantuannya selama ini, tanpa kalian aku tidak bisa seperti ini, maaf atas semua dosa yang disengaja ataupun tidak.
- ❖ Buat angkatanku PKO 08 terutama kelas B terimakasih kalian sudah memberi warna selama masa-masa kuliah, terimakasih buat semuanya.
- ❖ Teman-teman kepelatihan bola voli 08 dan temen-temenku dimanapun kalian berada terimakasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

**PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN DENGAN MENGGUNAKAN
BOLA TERHADAP KELINCAHAN SISWA BOLA VOLI SELABORA
PUTRI USIA 10-12 TAHUN**

Oleh:
Renita Lestari
08602241088

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Keterampilan dengan menggunakan bola terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli SELABORA Putri Usia 11-12 Tahun.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa bola voli SELABORA putri pemula yang berjumlah 24 siswa. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 14 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Texas Test 1973 (zig-zag run test)*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, dengan t hitung $8.861 > t$ tabel 2.16 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan kelincahan menggunakan metode kelentukan dan power terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun diterima. Selisih *posttest* sebesar 1.863 detik.

Kata kunci: kelincahan, latihan keterampilan dengan menggunakan bola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah s.w.t, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Keterampilan dengan menggunakan bola terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli SELABORA Putri Usia 11-12 Tahun” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dra. Endang Rini Sukamti, M.Or, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Dr. Siswantoyo Penasehat Akademik.
5. Dr. SB pranatahadi. M.Kes Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKL 2008, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Buat temen-temenku Kecink, Bean, Rima, Erly, Safrizal, Tyo dan temen-temen kepelatihan bola voli lainya yang tidak bisa penulis sebut satu persatu terimakasih buat kebersamaanya.
11. Buat sahabatku Rose, Reni, Eny dan orang terdekatku Pian terimakasih buat kebersamaanya selama ini.
12. Pelatih dan pengurus klub bola voli SELABORA yang telah memberikan ijin penelitian.
13. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x

BAB I PENDAHULUAN

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 TEORI

A. Deskripsi Teori	7
1. Latihan	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Frekuensi Latihan	8
c. Prinsip Latihan	9
d. Beban Latihan	10
e. Sesi Latihan	11
2. Keterampilan	13
a. Pengertian Keterampilan	13
3. Kelentukan	16
a. Pengertian Kelentukan	16
b. Metode Melatih Kelentukan	18

4. Power	21
a. Pengertian Power	21
b. Metode Melatih Fisik	18
5. Kelincahan	23
a. Pengertian Kelincahan	23
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	25
c. Cara Melatih Kelincahan	26
6. Klub Bola Voli Selabora	27
7. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	28
 B. Kerangka Berfikir	30
C. Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	37
1. Uji Instrumen	37
2. Uji Prasyarat	38
3. Uji Hipotesis.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	40
B. Hasil Analisis Data.....	43
1. Hasil Uji Coba Instrumen	43
2. Uji Prasyarat	45
3. Uji Hipotesis	45
C. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Implikasi Hasil Penelitian	49
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Menu Latihan Power	23
Tabel 2. Skema <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	33
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Tabel 4. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	42
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	42
Tabel 6. Reliability Analysis	44
Tabel 7. Uji Normalitas Data	45
Tabel 8. Uji paired t tes Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. *Zig Zag Run* 37

Gambar 2. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Siswa Bola Voli

Selabora Usia 10-12 Tahun 43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Cara pelaksanaan	56
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	57
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Klub Selabora	58
Lampiran 4. Surat Keterangan dari Klub Selabora	59
Lampiran 5. Biodata Siswa Putri Usia 10-12 Tahun	60
Lampiran 6. Presensi Sampel	61
Lampiran 7. Surat Validasi Instrumen	62
Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	63
Lampiran 9. Sesi Latihan	64
Lampiran 10. Deskripsi Data Penelitian	96
Lampiran 11. Uji Validitas	99
Lampiran 12. Uji Reliabilitas	100
Lampiran 13. Uji Normalitas	101
Lampiran 14. Uji Paired t test	102
Lampiran 15. Tabel t	103
Lampiran 16. Tabel r pada $\alpha 5\%$	104
Lampiran 17. Tabel Sebaran Nilai t 5%	105
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian di Klub Selabora	106