

**UPAYA MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM  
PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI  
LATIHAN MODIFIKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Ristiya Nur Satriya Rini  
07602241053

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



**UPAYA MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM  
PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI  
LATIHAN MODIFIKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Ristiya Nur Satriya Rini  
07602241053

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

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul: “UPAYA MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI LATIHAN MODIFIKASI” yang disusun oleh Ristiya Nur Satriya Rini NIM 07602241053 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Yoyakarta, 8 Mei 2012

Pembimbing



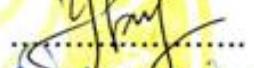
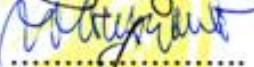
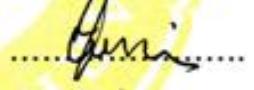
SB. Pranatahadi, M.Kes

NIP. 19591103 198502 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "UPAYA MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI LATIHAN MODIFIKASI" yang disusun oleh Ristiya Nur Satriya Rini NIM 07602241053 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 16 Mei 2012 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
SB. Pranatahadi, M.Kes	Ketua Pengaji		11/6/12
Fajar Sri W, M.Or	Sekretaris Pengaji		11/6/12
Prof. Dr. Sukadiyanto	Pengaji I		11/6/12
Endang Rini S, M.S	Pengaji II		8/6/12

Yogyakarta, Juni 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



## **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, 8 Mei 2012  
Yang yang menyatakan,



Ristiya Nur Satriya Rini  
NIM : 07602241053

## **MOTTO**

*Milikilah jiwa yang sehat, untuk memperoleh tubuh yang kuat  
(Wuryanano)*

## *HALAMAN PERSEMBAHAN*

*Untuk Ibuku, Bapak  
Kakaku, dan Adikku.....*

*Semoga skripsi ini menginspirasi  
bagi siapapun yang  
membacanya...*

# **UPAYA MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI LATIHAN MODIFIKASI**

Oleh  
Ristiya Nur Satriya Rini  
NIM 07602241053

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dapat tidaknya melalui latihan modifikasi untuk meningkatkan kerjasama dalam permainan bola voli di Spirit's Sleman.

Subjek penelitian ini adalah atlet klub bola voli Spirit's kelas pemula yang masih kurang mampu dalam bermain bola voli, yaitu sebanyak 12 atlet. Setting penelitian mengambil tempat di GOR Pangukan, Paten, Tridadi, Sleman; Gedung Putra Sleman, Ngebong, Margorejo, Tempel Sleman dan Lapangan Kapukondo, Banyurejo, Tempel, Sleman. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, dokumentasi dan tes hasil latihan. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 3 siklus. Adapun urutan kegiatan penelitian tiap siklus mencakup (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerjasama permainan bola voli melalui latihan modifikasi: (1) Atlet sudah mampu kerjasama dengan pemain lain ditunjukkan dengan nilai rata-rata sentuhan sebanyak 2,57 sentuhan dan mengalami peningkatan, dimana rata-rata sentuhan siklus I sebanyak 1,59 sentuhan, sehingga peningkatan sentuhan bola voli pada siklus II ini sebesar 61,4%, (2) Atlet sudah mampu kerjasama dengan pemain lain ditunjukkan dengan rata-rata pola serangan menggunakan *smash* sebesar 0,52 dan mengalami peningkatan, dimana rata-rata pola serangan menggunakan *smash* pada siklus I sebesar 0,13, sehingga peningkatan pola serangan menggunakan *smash* sebesar 308,1%, (3) Atlet sudah memiliki tingkat kesiapan untuk kerjasama dengan pemain lain ditunjukkan dengan rata-rata keaktifan atlet untuk selalu bergerak sebesar 0,84 dan mengalami peningkatan, dimana rata-rata keaktifan atlet untuk selalu bergerak pada siklus I sebesar 0,51, sehingga peningkatan keaktifan atlet untuk selalu bergerak meningkat sebesar 64,1%. Dari hasil penilaian tersebut, ketiga indikator kerjasama dalam permainan bola voli mengalami peningkatan lebih dari 60%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kerjasama dalam permainan bola voli dapat ditingkatkan melalui latihan modifikasi tiga lawan tiga.

*Kata Kunci : Kerjasama, Permainan Bola Voli, Latihan Modifikasi.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Allah SWT atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kerjasama dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Modifikasi”.

Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih derajat Sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Strata Satu (S-1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini, penulis bermaksud menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak SB. Pranatahadi, M.Kes selaku Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu peneliti sejak awal hingga akhir penelitian ini.
6. Bapak Karjiono selaku Kepala Klub Bola Voli Spirit's
7. Susi Yulianti, S.Pd, Susi Yuliyan, S.Pd, Riana Sari, S.Pd, Jati Setyaning R, S.Pd, Tomi Windarto H., SPd, Tri Haryanto, S.Pd selaku Kolaborator yang telah membantu peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian.
8. Bapak dan Ibuku tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, kasih sayang, kesabaran dan dorongan hingga akhir studiku.

9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis percaya bahwa semua bantuan dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 8 Mei 2012  
Peneliti

Ristiya Nur Satriya Rini

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Persetujuan .....	ii
Pengesahan .....	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Motto .....	v
Halaman Persembahan .....	vi
Abstrak .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Permainan Bola Voli .....	7
2. Latihan Modifikasi .....	19
3. Kerjasama dalam Permainan Bola Voli .....	26
B. Kerangka Berfikir .....	28
C. Hipotesis Tindakan .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Subjek Penelitian .....	31
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
D. Prosedur Penelitian.....	34
E. Teknik Analisis Data .....	36
F. Indikator Keberhasilan Tindakan .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Seting Penelitian .....	40
B. Hasil Penelitian.....	41
1. Siklus I.....	41
a. Pertemuan pertama siklus I .....	41
b. Pertemuan kedua siklus I.....	46
c. Pertemuan ketiga siklus I .....	51
d. Pertemuan keempat siklus I.....	56
2. Siklus II .....	62
a. Pertemuan pertama siklus II.....	62

b.	Pertemuan kedua siklus II .....	67
c.	Pertemuan ketiga siklus II .....	72
d.	Pertemuan keempat siklus II .....	77
<b>BAB V PENUTUP</b>		
A.	Kesimpulan.....	82
B.	Keterbatasan .....	83
C.	Saran .....	83
Daftar Pustaka .....		85
Lampiran .....		87

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Gagasan Pendekatan Pembelajaran Permainan Bola Voli Mini .....	26
Tabel 3.1	Kerjasama Tim .....	38
Tabel 3.2	Keaktifan Atlet .....	38
Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 1 .....	43
Tabel 4.2	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 1 .....	43
Tabel 4.3	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 2 .....	48
Tabel 4.4	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 2 .....	48
Tabel 4.5	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 3 .....	53
Tabel 4.6	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 3 .....	53
Tabel 4.7	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan <i>Smash</i> Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 4 .....	58
Tabel 4.8	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Dua Lawan Dua Pertemuan 4 .....	58
Tabel 4.9	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 1 .....	64
Tabel 4.10	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 1 .....	64
Tabel 4.11	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 2 .....	69
Tabel 4.12	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 2 .....	69
Tabel 4.13	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 3 .....	73
Tabel 4.14	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 3 .....	74
Tabel 4.15	Hasil Perhitungan Sentuhan Bola Voli dan Smash Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 4 .....	78
Tabel 4.16	Keaktifan Pemain Latihan Modifikasi Tiga Lawan Tiga Pertemuan 4 .....	79

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Sikap Persiapan Pukulan Passing Bawah .....	10
Gambar 2.2	Pukulan Passing Bawah.....	10
Gambar 2.3	Sikap Tangan Saat <i>Passing</i> Atas .....	12
Gambar 2.4	<i>Passing</i> Atas .....	12

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Rencana Sesi Latihan .....	88-97
Lampiran 2	Daftar Nama Atlet Kelas Pemula Klub Bola Voli Spirit's.....	96
Lampiran 3	Hasil Observasi Siklus I .....	97-121
Lampiran 4	Hasil Observasi Siklus II.....	122-146
Lampiran 5	Dokumentasi.....	147-149
Lampiran 6	Permohonan Ijin Penelitian .....	150
Lampiran 7	Surat Keterangan Pengambilan Data.....	151
Lampiran 8	Pernyataan Kolaborator .....	152-157