

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* YANG DISISIPKAN DALAM
BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN
DAYA TAHAN AEROBIK ATLET BOLA VOLI
YUSO SLEMAN YUNIOR**

SKRIPSI

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



Oleh:
Yoga Restu Argaditama
NIM. 08602241086

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* yang Disisipkan dalam Bermain terhadap Kelincahan dan Daya Tahan Atlet Bola Voli Yuso Sleman Yuniior “ yang disusun oleh Yoga Restu Argaditama, NIM. 08602241086 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012
Pembimbing



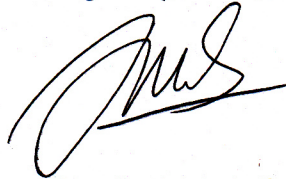
SB. Pranatahadi, M.Kes.
NIP. 19591103 198502 1 001

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, September 2012
Yang Menyatakan,



Yoga Restu Argaditama
NIM. 08602241086

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* yang Disisipkan dalam Bermain terhadap Kelincahan dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Yuniior” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 17 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
SB. Pranatahadi, M.Kes	Ketua		19/10/2012
Faidillah Kurniawan, M.Or	Sekretaris / Anggota II		19/10/2012
Budi Aryanto, M.Pd	Anggota III		19/10/2012
Endang Rini S, M.S	Anggota IV		19/10/2012

Yogyakarta, Oktober 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan


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

MOTTO

- ❖ Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata “mustahil” di dalam kehidupan ini.
- ❖ Hal mudah akan terasa sulit jika yang pertama diipikirkan adalah kata “sulit”. Yakinlah bahwa kita memiliki kemampuan dan kekuatan untuk menjalaninya.
- ❖ Seberat apapun 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.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Kargo dan Ibu Yitmo Srikandi yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku Rizal Fajriansyah dan adikku Ari Tri Pri Handika terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Buat sahabatku, Eko, Ein, Dedi 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.
- ❖ Teman-temanku 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 *SHUTTLE RUN* YANG DISISIPKAN DALAM
BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN
DAYA TAHAN AEROBIK ATLET BOLA VOLI
YUSO SLEMAN YUNIOR**

Oleh:

Yoga Restu Argaditama
NIM. 08602241086

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap peningkatan kelincahan dan daya tahan atlet bola voli yunior Yuso Sleman.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yunior Yuso Sleman yang berjumlah 24 siswa. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) atlet Yuso Sleman Junior, (2) usia 17-20 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, yang memenuhi kriteria berjumlah 14 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes kelincahan adalah *Illinois Agility Run Test*, dan untuk tes daya tahan menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan atlet bola voli yunior Yuso Sleman, karena $t_{hitung} 5.547 > t_{tabel} 2.16$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan persentase sebesar 6.087%. (2) Ada pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap daya tahan atlet bola voli yunior Yuso Sleman, karena $t_{hitung} 5.643 > t_{tabel} 2.16$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan persentase sebesar 3.59%.

Kata kunci: bola voli, shuttle run, kelincahan, daya tahan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* yang Disisipkan dalam Bermain terhadap peningkatan Kelincahan dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Yuniior” 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. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL dan Kaprodi PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Fauzi M.Si Penasehat Akademik.
5. Bapak 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, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Pelatih dan pengurus klub bola voli Yuso Sleman yang telah memberikan izin penelitian.
11. 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, Oktober 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. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Bola Voli	8
a. Permainan bola voli.....	8
b. Teknik – teknik bermain bola voli.....	11
2. Latihan	14
a. Pengertian latihan.....	14
b. Prinsip – prinsip latihan.....	15
c. Beban latihan.....	16
3. Hakikat <i>Shuttle Run</i>	17
a. Pengertian <i>Shuttle run</i>	17
4. Kelincahan	17
a. Pengertian kelincahan.....	17
b. Metode latihan kelincahan.....	20

5. Daya Tahan	22
a. Pengertian daya tahan.....	22
b. Metode melatih daya tahan.....	24
6. Karakteristik usia 17-20 tahun.....	25
 B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir	27
D. Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	39
B. Hasil Penelitian.....	40
1. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan	41
2. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Tahan	42
C. Hasil Analisis Data.....	44
1. Uji Instrumen	45
2. Uji Prasyarat	45
3. Uji Hipotesis	47
D. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman latihan aerobik dan anaerobik.....	24
Tabel 2. <i>Illinois Agility Run Test</i>	35
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan.....	40
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Tahan	40
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan	41
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelincahan	42
Tabel 7. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Tahan	43
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Daya Tahan	43
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kelincahan	46
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Kelincahan	46
Tabel 11. Ringkasan Uji-t kelincahan	47
Tabel 12. Ringkasan Uji-t Daya Tahan	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Desain One Group Pretest-Posttest</i>	30
Gambar 2. <i>Illinois Agility Run Test</i>	35
Gambar 3. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Kelincahan Atlet Bola Voli Yunior Yuso Sleman	42
Gambar 4. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Daya Tahan Atlet Bola Voli Yunior Yuso Sleman	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. <i>Pretes</i> dan <i>Post-test</i>	57
Lampiran 2. Deskripsi Statistik.....	60
Lampiran 3. Uji Normalitas	61
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	63
Lampiran 5. Uji-t.....	64
Lampiran 6. Tabel-t.....	66
Lampiran 7. Prediksi ambilan oksigen <i>multistage tes</i>	67
Lampiran 8. Daftar presensi latihan.....	69
Lampiran 9. Surat ijin penelitian dari Yuso Sleman.....	70
Lampiran 10. Surat keterangan dari Yuso Sleman.....	71
Lampiran 11. Surat keterangan dari fakultas	72
Lampiran 12. Data denyut nadi latihan.....	73
Lampiran 13. Dokumentasi penelitian	74
Lampiran 14. Sesi latihan.....	78
Lampiran 15. Surat kalibrasi.....	85