

**PENGURUH LATIHAN KONVESIONAL DAN MODIFIKASI
TERHADAP HASIL KECEPATAN REAKSI PADA
PERMAINAN BOLA VOLLY KELAS VII
SMP N 2 BINTAUNA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
ujian untuk memperoleh Gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Kepelatihan
Olahraga

Oleh :

**Yahya Runtukahu
NIM : 832 410 123**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi yang saya buat atau susun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian sarjana program studi S-I Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK Universitas Negeri Gorontalo merupakan karya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dari penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini, bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat pada bagian-bagian tertentu maka saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Juni 2017
Yang membuat pernyataan



Yahya Runtukahu
NIM. 832410123

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARU LATIHAN KONVESIONAL DAN MODIFIKASI TERHADAP
HASIL KECEPATAN REAKSI PADA PERMAINAN BOLA VOLLY
PUTRA KELAS V111 SMP N 2 BINTAUNA**

Oleh

**YAHYA RUNTUKAHU
NIM: 832 410 123**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

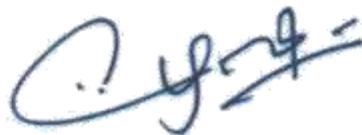
Pembimbing II



Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARU LATIHAN KONVESIONAL DAN MODIFIKASI TERHADAP
HASIL KECEPATAN REAKSI PADA PERMAINAN BOLA VOLLY
PUTRA KELAS VIII SMP N 2 BINTAUNA**

Oleh





YAHYA RUNTUKAHU

NIM: 832 410 123

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Hari/ tanggal : 25 Juli 2017

Waktu : 09.00 Wita

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Syarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1003	 (.....)
2. <u>Ucok Hasian Rafiate, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1003	 (.....)
3. <u>Dra. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2001	 (.....)
4. <u>Edy Dharma Putra Dube, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	 (.....)

Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

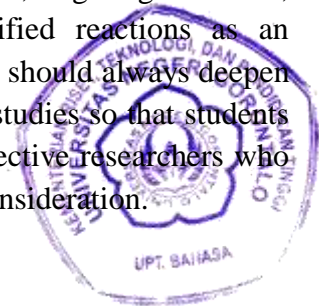
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Yahya Runtukahu 2017. 832 410 123. Judul. Pengaruh Latihan Konvensional dan Modifikasi Terhadap Hasil Kecepatan Reaksi Pada Permainan Bola Voli Putra SMP N 2 BINTAUNA tahun 2017. Dosen Pembimbing 1 Dra. Hj . Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd, Dan Pembimbing 11 Edy Darma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan konvensional dan Modifikasi terhadap hasil kecepatan reaksi pada Permainan Bola Voli Putra Kls V111 SMP N 2 BINTAUNA tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola X-Y. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa bola voli putri Kls V111 SMP N 2 BINTAUNA 2017 usia 13-15 tahun berjumlah 20 siswa. Variabel penelitian ini ada dua macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah konvensional dan reaksi modifikasi. Variabel terikatnya adalah hasil kecepatan reaksi. Instrumen tes dalam penelitian ini dalam penelitian ini menggunakan. Analisis data menggunakan tehnik statistik Post-test pada taraf signifikansi . Sebelum uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis berupa uji. Data hasil tes akhir dianalisis menggunakan Pro-test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan konvensional dan latihan reaksi modifikasi terhadap hasil kecepatan reaksi. Berdasarkan uji perbedaan mean kedua . Karena menggunakan satuan per MENIT maka semakin sedikit waktu yang diperlukan berarti semakin baik, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa latihan reaksi modifikasi lebih baik dibanding latihan konvensional terhadap hasil kecepatan reaksi pada Siswa Kelas V111 SMP N 2 BINTAUNA Tahun 2017. Berdasarkan hasil penelitian diatas bagi pelatih atau guru olahraga, dalam memberikan latihan, khususnya latihan reaksi disarankan menggunakan reaksi modifikasi sebagai bentuk alternatif latihan. Bagi Pelatih atau guru olahraga hendaknya selalu memperdalam ilmunya baik secara teori maupun praktik melalui penelitian-penelitian lain sehingga anak didik yang dibinanya dapat berkembang dan berprestasi seoptimal mungkin. Bagi pera calon peneliti yang tertarik dengan penelitian ini, maka hasil ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan.

ABSTRACT

Yahya Runtukahu 2017. 832 410 123. Title. The Effect of Conventional Exercise and Modification on Results of Speed Reaction In Son Volley Ball Games SMP N 2 BINTAUNA 2017. Supervisor 1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd, And Supervisor 11 Edy Darma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd. The problem in this research is whether there is difference of influence between conventional exercise and Modification to result of reaction speed on Son Volleyball Kls V111 SMP N 2 BINTAUNA year 2017. This research uses experimental method with XY pattern. Population and samples in this research are female volleyball students Kls V111 SMP N 2 BINTAUNA 2017 age 13-15 year amounted to 20 students. Variables of this research there are two kinds of independent variables and dependent variables. The independent variables are conventional and modified reactions. The dependent variable is the result of reaction speed. The test instrument in this study used in this study. Data analysis using Post-test statistic technique at significance level. Before hypothesis test is done test requirement hypothesis analysis in the form of test. The final test result data was analyzed using Pro-test. Thus it can be concluded that there is a significant effect difference between conventional exercise and modification reaction exercise on reaction speed results. Based on the second mean difference test. Because using units per MINIT then the less time required means the better, therefore it can be concluded that the modification reaction exercise is better than the conventional exercise on reaction speed results in V111 SMP N 2 BINTAUNA Year 2017. Based on the results of the above research for the trainer Or sports teacher, in giving exercises, especially rehearsal exercises are advised to use modified reactions as an alternative form of exercise. For Trainers or sports teachers should always deepen their knowledge both in theory and practice through other studies so that students can develop and develop as optimal as possible. For prospective researchers who are interested in this research, this result can be used as a consideration.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN



*Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan
Q.S Ar-rahman 16*

Hargai apa yang kamu miliki saat ini,,karena
Kebahagiaan tidak akan pernah datang kepada orang yang
tidak menghargai apa Yang dimilikinya

BERFIKIR KREATIF - KREATIF BERPIKIR

(YAHYA RUNTUKAHU)

Saya dedikasikan dengan segenap Ketulusan,keiklasan dan
Kerendahan Hati
Kepada kedua Orang Tuaku

(Bapak Zakaria Runtukahu dan Ibu Neneng Tabo)

Atas segala jeripaya,daya dan upaya yang tidak terhingga dan
Dengan penuh kerinduan akan keberhasilan Studiku karna surga
Kecil yang aku miliki adalah senyum kedua orang tuaku

Dan untuk kakak-kakakku yang menjadi motifator dalam hidupku

**Urpan Radjiku
Cun Radjiku
Sarfah Runtukahu
Marwan Runtukahu**

**Usato-Usato Inomasa Studi Club (ISC) BINTAUNA
Dan Teman-teman Se-Angkatan FOK 2010**

**Almamaterku Tercinta
Universitas Negeri Gorontalo
2017**

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT. Dalam setiap hembusan nafas, atas limpahan yang begitu banyak nikmat dan rahmat, sehingga penulis beroleh kesempatan, kesehatan, serta petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini. Dia-lah yang senantiasa menemani penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Konvensional dan Modifikasi Terhadap Hasil Kecepatan Reaksi Pada Permainan Bola Volly Putera Kelas VIII SMP N 2 BINTAUNA

Adapun skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Gorontalo khususnya pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Di dalam proses penyusunan skripsi maupun penyelesaian studi tidak lepas dari berbagai hambatan dan kesulitan, namun berkat ketekunan dan kerja keras penulis serta bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu, patutlah kiranya dengan segala kerendahan hati yang tulus dan ikhlas dalam kesempatan ini tak lupa penulis sampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati melalui kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada yang terhormat ;

Kedua orang tua dan kaka tercinta yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, doa serta motivasi baik secara moril maupun material selama penyusunan laporan hasil penelitian.

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Mahludin Buruadi, M.Pd selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo

3. Supardi Nani, S.E, M.Si. selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
4. Dr. Fence M. Wantu, SH, MH. Selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Prof. Dr. H. Hasanuddin Fatsah, M.Hum, selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo
6. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
7. Risna Podungge, S.Pd M.Pd. selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
8. Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahrag dan Kesehatan Uneversitas Negeri Gorontalo
9. Ruslan S,Pd M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
10. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or selaku ketua jurusan dan Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahrag Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
11. Terima kasih kepada Ibu Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
13. Bapak Djoli Mamonto, S.Pd dan Bapak Djamran Mokoagow, S.Pd selaku guru mitra selama pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 2 Bintauan
14. Terspesial, untuk dia yang selalu menemani dan melengkapi hidupku, yang tak pernah mengeluh dan bosan-bosannya untun memberikan sejuta motifas hinga sampai pada saat di ahir perjuanganku di kampus ini. untuk dia yang kusayang, terima kasih (Sarni Binolombangan)

15. Teman-teman Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2010 khususnya kelas B, yang senasib seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
16. Teman-teman angkatan paguyuban ISC 010 yang selalu membuat galau ini menjadi tawa.
17. Segenap keluarga, kerabat, sahabat, dan semua pihak yang tidak sempat disebutkan satu persatu, yang selalu memotivasi, memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama penelitian dan penyelesaian laporan hasil penelitian.

Penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan.

Gorontalo, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Rumusan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	2
1.5 Manfaat Penelitian.....	2
1.4.1 Bagi Sekolah.....	2
1.4.2 Bagi siswa.....	2
1.4.3 bagi guru	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Konsep olahraga.....	4
2.1.1 Pengertian Reaksi Dan Kecepatan Menurut Parah Ahli	5
2.2 Pengertian Kecepatan Reaksi	7
2.3 Pengertian Konvensional	7
2.4 Metode Pembelajaran Konvensional	9
2.5 Ciri-Ciri Pembelajaran Konvensional.....	11
2.6 Pendekatan Pembelajaran konvensional.....	12
2.7 Modifikasi	13
2.8 Modifikasi Pembelajaran	14
2.9 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran	14
2.9.1 Peralatan.....	14
2.9.2 Penataan Ruang Gerak Dalam Berlatih.....	14
2.9.3 Organisasi Atau Formasi Pembelajaran	15
2.10 BOLA VOLI	15
A. Servis.....	15

B. Pasing Bawah	16
C. Pasing Atas	17
D. Block	17
E. Smash.....	18
2.11 Modifikasi Permainan	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	21
1. Tempat.....	21
2. Waktu	21
3.2 Jenis Penelitian.....	21
3.3 Desain Penelitian.....	22
3.4 Variabel Penelitian	22
3.5 Populasi Dan Sampel	22
1 Populasi	22
2 Sampel.....	23
3.6 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengolaan Data	23
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	23
1. Teknik Analisa Data.....	23
2. Hipotesis Statistik.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.1.2 Diskripsi Hasil Penelitian Variabel X1.1 (Tes Awal Kelompok Latihan Konvensional)	29
4.1.3 Diskripsi Hasil Penelitian Variabel X1.2 (Tes Ahir Kelompok Latihan Konvensional)	30
4.1.4 Diskripsi Hasil Penelitian Variabel X2.1 (Tes Awal Kelompok Latihan Modifikasi)	31
4.1.5 Diskripsi Hasil Penelitian Variabel X2.2 (Tes Ahir Kelompok Latihan Modifikasi)	32
4.1.6 Diskripsi Hasil Penelitian Variabel X2 (Selisi Kelompok Latihan Modifikasi)	34
4.2 Penguji Persaratan Analisis.....	35
4.2.1 Penguji Normalis Data X1 (Kelompok Latihan Konvensional).....	36
4.3.1 Penguji Normalis Data X2 (Kelompok Latihan Modifikasi).....	37
4.2.3. Pengujian Homogenitas Data.....	37
4.2.4. Pengujian Hipotesis	38
1. Pengujian Hipotesis Kelompok Latihan Konvensional	39
2 Penguji Hipotesis Kelompok Latihan Modifikasi.....	41

4.3 Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
CURRIRULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Kelompok Latihan Konvensional.....	33
Tabel 4.2 Hasil Kelompok Modifikasi.....	34
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X 1.1	35
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X 1.2	36
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Variabel X1(Kelompok Latihan Modifikasi)	37
Tabel 4.6 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X.2.1	38
Tabel 4.7 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X.2.2	39
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Variabel X.2(Kelompok Latihan Modifikasi)	40
Tabel 4.9 Penguji Normatis Data Latihan Konvensional	41
Tabel 4.10 Penguji Normatis Data Latihan Modifikasi	42
Tabel 4.11 Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Konvensional Terhadap Hasil Kecepatan Reaksi Permainan Bola Volly	44
Tabel 4.12 Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Konvensional Terhadap Hasil Kecepatan Reaksi Permainan Bola Volly	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Pasing Bawah	22
Gambar 2 Pasing Atas	23
Gambar 3 Block	24
Gambar 4 Smash	25
Gambar 4.1 Kurva Penerimaan Dan Penolakan.....	46
Gambar 4.2 Kurva Penerimaan Dan Penolakan.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lapiran 1 Hasil Penelitian.....	33
Lapiran 2 Program Latihan	53
Lapiran 3 Data Hasil pre Test Dan Post Test.....	48
Lapiran 4 Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 7 SK Penelitian	57