PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *JUMP SERVICE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA KLUB MAN 3 KOTA BANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan
Memenuhi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH :

YUL MUDIA

NIM : 1511040051

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	:	Yul Mudia
Nim	:	1511040051
Program Studi	:	PENJAS
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub MAN 3 Kota Banda Aceh.

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diajukan Pada Ujian Skripsi Program Sarjana.

Banda aceh, 26 Juni 2019

Pembimbing I,	pembimbing II,
Auiia Afridzal, M.Si	Tuti Sarwita,M.Pd
NIDN. 0124048304	NIDN.1308028702

Mengetahui,

Ketua Program Studi PENJAS

Zikrur Rahmat, M.Pd

NIDN.0131078402

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN i

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI ii

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG iii

PERNYATAAN KEASLIAN iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

ABSTRAK vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GAMBAR x

DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I. PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Batasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5
1.7 Hipotesis Penelitian 6

BAB II. LANDASAN TEORITIS 7

2.1 Sejarah Voli 7
2.1.1 Teknik Dasar Voli 9
2.2 Latihan *Squat Jump* 13
2.3 *Jump Service* 15
2.3.1 Teknik *Jump Service* 17
2.3.2 Cara Melakukan *Jump Service* 17
2.4 Pengaruh Latihan 19
2.4.1 Pengertian Pengaruh 19
2.4.2 Pengertian Latihan 20
2.4.3 Prinsi-Prinsip dalam Latihan 21
2.4 Penelitian Yang Relevan 22
2.5 Kerangka Berpikir 24

BAB III. METODE PENELITIAN 26

3.1 Pendekatan Penelitian 26

3.2 Populasi Dan Sampel 26
3.2.1 Populasi 26
3.2.2 Sampel 27
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel 27

3.3 Variabel Penelitian 28
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data 29
a. Tes Awal *(pretest)* 29
b. Perlakuan (*treatment*) 29
c. Tes Akhir *(posttest)* 31
3.5 Instrumen Penelitian 32

3.6 Teknik Analisis Data 35
3.6.1 Menghitug Nilai Rata-rata 35
3.6.2Perhitungan Standar Deviasi 36
3.6.2Perhitungan Pengaruh Latihan 36
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian 37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 38
4.1 Hasil Penelitian 38
4.1.1 Hasil pengukuran *jump service* sebelum diberikan latihan *squat jump* (Tes Awal) 38
4.1.2 Hasil pengukuran *jump service* setelah latihan *Squat jump* (Tes Akhir). 39
4.2 Pengolahan Data 40
4.2.1 Perhitungan Nilai Mean (Rata-Rata) 40
4.2.2 Perhitungan Standar Nilai Deviasi 41
4.2.3 Uji Beda Dua Rata-Rata (t-tes) 42

4.3 Pembahasan 44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran 47

DAFTAR PUSTAKA 49

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli di Indonesia dewasa ini dapat dikatakan sebagai olah raga yang telah bermasyarakat, sehingga pemerintah berupaya dalam rangka mengembangkan kegiatan olah raga sebagai upaya pembinaan jasmani dan rohani, pemerintah berusaha memasyarakatkan olah raga dan mengolahragakan masyrakat. Semboyan yang telah didengungkan dan perkembangan olah raga di atas ada dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan olah raga yang merupakan wujud dari kepedualian pemerintah dalam memperluas olah raga sebagai sarana untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat serta dalam rangka pembinaan bangsa dan pembangunan negara.Permainan bola voli merupakan olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta pengembangan prestasi olah raga, oleh sebab itu upaya meningkatkan dan mengembangkan prestasi belajar bola voli perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan prestasi yang diinginkan.

Teknik permainan Olah raga bola voli terdiri dari berbagai bentuk gerakan yang merupakan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, gerakan tersebut antara lain gerakan-gerakan *service*, gerakan *passing*, umpan dan gerakan *smash/spike*. Gerakan tersebut yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli.

Dalam permainan bola voli *service* adalah suatu tindakan yang di lakukan untuk memulai atau mengawali dalam permainan bola voli.Dalam permainan bola

voli *service* merupakan serangan awal yang harus dilakukan dengan hati-hati.Oleh karena setiap orang yag melakukan *service* pasti akan membuat bola *service* yang mematikan lawan,atau mengarahkan bola kepada lawan yang passingnya tidak terlalu bagus.*Service* yang di lakukan dengan baik bisa mematikan lawan atau paling tidak lawan akan kesulitan menyusun serangan bahkan mampu mendapatkan point.

Tehnik melakukan *service* merupakan alah satu tehnik dasar yang harus di kuasai oleh pamin bola voli.Jika Anda belum bisa melakukan *service* yang mematikan ,paling tidak bola *service* melewati net dan jatuh di area lawan sehingga permainan bisa berjalan.Namun sebaliknya jika *service* Anda tidak melewati net maka pihak lawan akan mendapatkan point dan tim kalian merugikan tim Anda.Oleh karena itu kegagalan dalam melakukan *service* ,sering di anggap memberikan point kepada lawan secara cuma-cuma pada tim lawan

Jump service adalah *service* pada bola voli yang diperbuat dengan *service* tangan atas. *Jump Service* merupakan salah satu senjata ampuh untuk mengacaukan serangan kombinasi lawan, sebuah team memerlukan minimal 2 s/d 3 orang *jump service* yang dapat mengacaukan irama permainan lawan.

Dalam permainan bola voli, saat ini banyak pemain yang melakukan *jump service*, karena *service* jenis ini akan menghasilkan pukulan *service* yang menukik dengan tajam dan keras sehingga dapat menimbulkan kesulitan bagi tim lawan penerima *service*. Untuk melakukan *jump service*, posisi awalan bervariasi tergantung pada pemain tetapi menurut Yunus (2012), awalan *jump service* dilakukan sekitar 3 meter. Awalan ini berguna sekali untuk memperoleh posisi

awal yang mantap untuk melakukan lompatan sehingga memperoleh lompatan yang tinggi, dengan waktu atau saat yang tepat berguna untuk memukul bola.

Jump service adalah teknik *service* yang dilakukan dengan melompat seperti gerakan *smash.* Hasil pukulan ini akan menghasilkan pukulan *top spin*. *Jump service* merupakan teknik *service* baru yang perlu dilatihkan dan dapatdigunakan untuk memulai serangan dalam permainan bola voli. dengan keras dan dengan waktu yang tepat. (Yunus, 2012)

Untuk dapat melakukan *jump service* dapat dilatih dengan menggunakan latihan *squat jump. Squat Jump* adalah sikap jongkok sebelah kaki didepan, melompat keatas sampai kaki lurus dan kembali bersikap semula dengan menukar kaki di depan ganti kebelakang.

Squat jump adalah lompat-lompat di tempat yang diawali dengan jongkok *(squat).* Bentuk latihan kekuatan otot kaki yaitu latihan *squat jump* yaitu gerak melompat ke atas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan. (Roji 2004). Menurut Nurhasan (2001) bahwa *squat jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan dan meningkatkan komponen daya tahan, *power* otot tungkai.

Penelitian ini dilakukan di klub voli MAN 3 Kota banda aceh. Alasan peneliti melakukan penelitian ditempat tersebut dikarenakan berdasarkan hasil obsevasi atau pengamatan penulis ketika menyaksikan pertandingan yang diadakan MAN 3 Kota banda aceh pada tahun 2018, Dimana beberapa pertandingan yang dilakukan MAN 3 Kota Banda Aceh. penulis menyaksikan secara langsung, dari beberapa pertandingan yang diikuti voli Klub MAN 3 Kota

Banda Aceh, pada saat melakukan *jump service* masih belum sempurna, dimana kebanyakan atlet yang bermain voli masih kesulitan dalam melakukan *jump service*, dikarenakan untuk melakukan *jump service* harus melompat, akan tetapi atlet voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh kurang dalam melakukan latihan *squat jump*, mereka hanya melakukan latihan dasar penguatan otot dan fisik seperti *push up* dan lari 15 menit. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan *jump service* bagi atlet voli *Club* MAN 3 Kota Banda Aceh haruslah diberikan latihan yang berfungsi untuk meningkatkan lompatan, salah satunya yaitu dengan latihan *squat jump.*

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang " Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Jump Servive* Dalam Permainan Bola voli klub MAN 3 Kota Banda Aceh"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1.Teknik *Jump Service* atlet sangat bervariasi

2. Kemampuan *Jump Service* atlet masih kurang.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Dalam Permainan Bola voli Pada klub MAN 3 Kota Banda Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut; "apakah terdapat pengaruh antara latihan *squat jump* dengan kemampuan *Jump Service* pada atlet voli klub MAN 3 Kota Banda Aceh"

1.5 Tujuan penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui; "Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* dengan hasil kemampuan *Jump Service* pada atlet voli klub MAN 3 Kota Banda Aceh.

1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

1. Manfaat secara teoristis

   Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan penelitian lanjut mengenai voli khususnya teknik *jump service* dalam meningkatkan prestasi atlet voli klub MAN 3 Kota Banda Aceh.

2. Manfaat prakatis

   Hasil penelitian ini dapat di gunakan agar atlet voli klub MAN 3 Kota Banda Aceh dapat mengetahui kemampuan dalam penguasaan teknik *jump service.*

1.7 Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 110) "hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yag bersifat sementara terhadap permasahan penelitian, sampai bukti melalui data yag terkumpul". Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Jadi peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah-masalah yang di teliti, hipotesis harus di uji kebenarnya berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian, sehingga dapat di terima atau di tolak kebenarannya.

Diduga ada pengaruh antara latihan *squat jump* terhadap *jump service* dalam permainan bola voli pada klub MAN 3 Kota Banda Aceh.

Dengan kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0{,}05$ maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka alat ukur tersebut adalah tidak valid.

Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Pada Atlet Bola Voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh.

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Pada Atlet Voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh.