



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *SPLIT SQUAT JUMP*
DAN *PLYOMETRIC STANDING JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
ATLET PUTRA CLUB REVOT VOLLEY BALL
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**OLEH:
EKA FEBRI SAPUTRA
D0218092**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021”, karya:

Nama : Eka Febri Saputra

NIM : D0218092

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing 1

Pembimbing 2



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021”, karya:

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021”, karya:

Nama : Eka Febri Saputra

NIM : D0218092

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 22 Juni

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,

Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Eka Febri Saputra. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Split Squat Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *split squat jump* dan *plyometric standing jump* terhadap kemampuan *Smash* normal dalam permainan bola voli pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode *split squat jump* dan *plyometric standing jump* terhadap kemampuan *Smash* normal dalam permainan bola voli pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *Smash* normal dengan latihan *split squat jump* dan *plyometric standing jump* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *Smash* normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Smash* normal menggunakan tes kemampuan *Smash* normal menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *split squat jump* dan *plyometric standing jump* terhadap kemampuan *Smash* normal dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Club Revot Volley Ball Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *plyometric standing jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *split squat jump* terhadap kemampuan *Smash* normal dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Club Revot Volleyball Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Smash normal* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *split squat jump*) adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *plyometric standing jump*) adalah 10.56%.

Kata Kunci : *Split Squat Jump, Plyometric Standing Jump, Smash* Normal Bola Voli

ABSTRACT

Eka Febri Saputra. *Differences in the Effect of Split Squat Jump and Plyometric Standing Jump Methods on Normal Smash Ability in Volleyball Game in Men's Athletes of Club Revot Volley Ball in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, April 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the split squat jump and plyometric standing jump methods on normal Smash ability in volleyball games at the Men's Athletes of Club Revot Volley Ball in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between the split squat jump method and plyometric standing jump against normal Smash ability in volleyball game at Club Revot Volley Ball Men's Athletes in 2021.

The research sample is the Male Athletes of the Revot Volley Ball Club with a total of 30 students. Sampling using a random sampling technique. The variables of this study are the results of normal Smash ability with split squat jump exercises and plyometric standing jumps as the independent variable and the results of normal Smash ability are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the normal Smash ability uses a normal Smash ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of the split squat jump and plyometric standing jump methods on the normal Smash ability in volleyball games for the Men's Athletes of Club Revot Volley Ball in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of the final test of each -each group that is $t_{count} = 3.56$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The practice of the plyometric standing jump method has a better effect than the split squat jump method on normal Smash ability in volleyball games at the Men's Athletes of Club Revot Volleyball in 2021. Based on the percentage increase in normal Smash ability in volleyball, it shows that group 1 (the group that received the with the split squat jump method) was 8.12% < group 2 (the group that received the plyometric standing jump) was 10.56%.

Keywords : *Split Squat Jump, Plyometric Standing Jump, Smash Normal Volleyball*

MOTTO

*Tidak akan pernah bisa diri ini melangkah maju,
Tanpa arah kekuatan yang di berikan Oleh-Nya.
Sebuah pengharapan untuk masa depan yang lebih baik.
Percaya akan kemampuan diri
Step by step, process on progress.*

(Febri Saputra)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Kedua Orang Tua Bapak Suprpto dan Suprpti tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP
UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlet Putra Club Revot Volleyball Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, April 2022

E.F.S

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Hakikat Bola voli	9
2. Teknik Dasar Permainan Bola voli	14
3. Hakikat <i>Smash</i> Normal Bolavoli	19
4. Hakikat Latihan	26
5. Hakikat <i>Smash</i> Normal Metode <i>Split Squat Jump</i>	29
6. Hakikat <i>Smash</i> Normal Metode <i>Plyometric Standing Jump</i>	33
B. Penelitian Yang Relevan	37

C. Kerangka Berpikir	39
D. Pengajuan Hipotesis	41
BAB III. METODE PENELITIAN	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Rancangan/Desain Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Pengumpulan Data.....	45
E. Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data	50
B. Uji Reliabilitas.....	51
C. Pengujian Persyaratan Analisis	51
D. Hasil Analisis Data	53
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	55
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli	12
Gambar 2. Bola voli standar FIVB	13
Gambar 3. Daerah Jatuhnya Sasaran Umpan	22
Gambar 4. Urutan gerakan- <i>Smash</i>	23
Gambar 5. Latihan <i>split squat jump</i>	33
Gambar 6. <i>Plyometric Standing Jump</i>	27
Gambar 7. Rancangan Penelitian	43
Gambar 8. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	44
Gambar 9. Lapangan tes <i>Smash</i>	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	50
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	51
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas	51
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	52
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	52
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	53
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	53
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	54
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Smash</i> normal	64
Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan <i>Smash</i> normal	66
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Smash</i> normal	80
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	82
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	87
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kemampuan <i>Smash</i> normal.....	93
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	94
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	96
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	97
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> normal Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	100
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table	101
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	102
Lampiran 13. Tabel F.....	103
Lampiran 14. Dokumentasi.....	106
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

