



**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP HASIL KECAKAPAN BERMAIN BOLA VOLI
PADA EKSTRAKURIKULER SMK CIPTA KARYA
KABUPATEN KEBUMEN
TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Abdurrahman

NIM. 138010460

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

2018

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Dan *Depth Jump* Terhadap Hasil Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Cipta Karya Kabupaten Kebumen Tahun 2017” Yang disusun oleh:


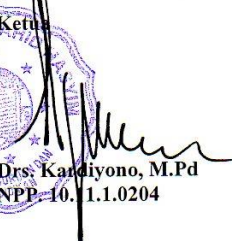
Nama : Muhammad Abdurrahman

NIM : 138010460


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi, Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal: 23 Januari 2018.


Dewan Penguji Skripsi


Ketua

Drs. Kandiyo, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

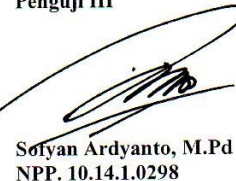
Penguji II


Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

Penguji I


Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji III


Solyan Ardyanto, M.Pd
NPP. 10.14.1.0298

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 11 Januari 2018

Yang membuat pernyataan



Muhammad Abdurrahman
NIM. 138010460

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (Q.S Al-Insyirah 6-7).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Allah Subhannahu Wata'alaah yang selalu menuntun dan melindungi hidup Saya hingga sekarang ini.
2. Kedua orang tua Saya, Bapak Suparman dan Ibu Robingatun, yang selalu memotivasi dan mendidik dengan kasih yang tulus. Terima kasih atas Doa dan dukungannya selama ini.
3. Adik kandung Saya, Ulfah Nurul Hidayah yang selalu memberi semangat dalam pengerjaan skripsi.
4. Rekan-rekan wasit *Handball* Jawa Tengah dan Pengkab *Handball* Kabupaten Kebumen beserta tim putra-putri yang selalu memberi dukungan.
5. Teman-teman PJKR terutama PJKR D 2013 yang rela membantu dan mendukung saya.
6. Almamaterku Universitas Wahid Hasyim Semarang yang sudah membantu Saya hingga saat ini.

ABSTRAK

Muhammad Abdurrahman, 2017. “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* dan *Depth Jump* Terhadap Hasil Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Cipta Karya Kabupaten Kebumen Tahun 2017” Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Lusiana, M.Pd., II Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Kata kunci : Latihan *Squat Thrust*, Latihan *Depth Jump*, Kecakapan Bermain Bola Voli.

Latar belakang dari penelitian ini adalah kurang menguasai teknik dasar permainan bola voli. Terutama pada teknik *passing*, *service*, *smash*, dan *block*. Mengetahui pengaruh program latihan *squat thrust* dan *depth jump* terhadap kecakapan bermain bola voli SMK Cipta Karya.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini menggunakan rancangan *purposive sampling* yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMK Cipta Karya sebanyak 25 siswa. Kemudian diambil sampel 16 siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu eksperimen 1 dan eksperimen 2, dimana diberi program latihan *squat thrust* dan *depth jump*.

Hasil dari program latihan *squat thrust* memberikan pengaruh terhadap kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Cipta Karya. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-7.456 > 0.000$. Program latihan *depth jump* memberikan pengaruh terhadap kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Cipta Karya dengan nilai hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-9.674 > 0.000$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai kecakapan permainan bola voli kelas *squat thrust* lebih baik dibandingkan dengan kelas *depth jump* hal ini dibuktikan dengan selisih penigkatan nilai dimana kelas *squat thrust* selisih rata-rata nilai sebelum dan sesudah sebesar 5,63 sedangkan kelas *depth jump* sebesar 4,75.

Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa program latihan *squat thrust* dan *depth jump* sama-sama memiliki pengaruh terhadap kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Cipta Karya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan antara program latihan *Squat Thrust* dan *Depth Jump*, dimana program latihan *Squat Thrust* lebih baik daripada *Depth Jump*. Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu untuk meningkatkan kecakapan bermain bola voli, pelatih/atlet dapat menggunakan latihan *Squat Thrust*.

ABSTRACT

Muhammad Abdurrahman, 2017. “The Effect of Squat Thrust and Depth Jump Training Programs on SMK Cipta Karya Extra in Kebumen Regency 2017” Physical Education of Health and Recreation Major. Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University. Advisor I: Lusiana, M.Pd. Advisor II: Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Keywords : Squat thrust training, Depth jump training, Volleyball skill.

The background of this research is the lack of the students are in mastering volley ball base technique. Especially in passing, service, smash, and block technique. Knowing the effect of squat thrust and depth jump training program in SMK Cipta Karya volleyball playing skill.

This research method uses quantitative research with experiment research method. Population and sample in this research use purposive sampling plan that contain twenty five extracurricular students of SMK Cipta Karya. After that, 16 students are taken as sample then divided into experiment 1 and experiment 2, which squad thrust and depth jump training program are given to them.

The research result of squad trust training program gives effect to the SMK Cipta Karya extracurricular students in volley ball skill. It shown by test-t result which is gotten from t-count value in the amount of $-7.456 > 0.000$. Depth jump training program gives effect to the SMK Cipta Karya extracurricular students in volley ball skill with the test-t result which is gotten from t-count value in the amount of $-9.674 > 0.000$. it can be concluded that volley ball skill value in squat thrust class is better than depth jump class. It can be proved by the difference in the value increase where the average value of squat thrust class before and after difference is 5,63 while the depth jump class is 4,75.

Based on the data result, both of squat and jump training program have effect to the volley ball skill for the extracurricular students of SMK Cipta Karya. This research's result is also showing that there is a difference between squat thrust and depth jump training program which squat thrust training program is better than depth jump. Refer from that research, the writer can give suggest to increase volleyball skill, and the coach or athlete can use Squat thrust training.

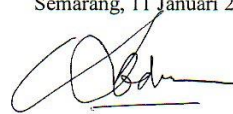
KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd . Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Lusiana, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Sofyan Ardyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes SMK Cipta Karya yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
7. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Cipta Karya yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 11 Januari 2018



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Bola voli	10
2.2 Teknik Dasar Bola Voli	10

2.2.1	<i>Servis</i>	12
2.2.2	<i>Passing Bawah</i>	15
2.2.3	<i>Passing Atas</i>	16
2.2.4	<i>Smash</i>	17
2.2.5	<i>Block</i>	19
2.3	Kondisi Fisik	20
2.4	Kekuatan/ <i>Strenght</i>	23
2.5	<i>Power</i>	24
2.6	Pengaruh <i>Strenght, Speed, dan Power</i>	26
2.7	Prinsip Latihan	28
2.8	Komponen Latihan	32
2.8.1	<i>Volume</i>	32
2.8.2	Intensitas	33
2.8.3	Kompleksitas	33
2.9	Tujuan dan Sasaran Latihan	33
2.10	<i>Plyometric</i>	37
2.10.1	<i>Squat Thrust</i>	40
2.10.2	<i>Depth Jump</i>	41
2.11	Karakteristik Anak Usia 16 – 18 Tahun	45
2.12	Penelitian Yang Relevan	46
2.13	Kerangka Berpikir	48
2.13.1	Pengaruh Latihan <i>Squat Thrust</i>	50
2.13.2	Pengaruh Latihan <i>Depth Jump</i>	50
2.14	Hipotesis	52

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian	53
3.2	Desain atau Pola Penelitian	54
3.3	Variabel Penelitian	56
3.4	Populasi	57
3.5	Sampel	57
3.6	Teknik Penarikan Sampel	58
3.7	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	60
3.8	Pelaksanaan <i>Treatment</i>	62
3.9	Instrumen Penelitian	66
3.10	Teknik Analisis Data	67
3.10.1	Uji Instrumen	67
3.10.2	Uji Prasyarat	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	72
4.2	Data Penelitian	73
4.2.1	Subjek Penelitian	73
4.3	Hasil Data Penelitian	74
4.4	Analisis Data	76
4.4.1	Hasil Pemasangan Data <i>Pre-Test</i>	76
4.4.2	Hasil Nilai <i>Post-Test</i>	76
4.4.3	Uji Normalitas	77
4.4.4	Uji Homogenitas	78

4.4.5 Uji Korelasi	79
4.4.6 Uji Perbedaan	79
4.5 Hasil Pembahasan	81
4.5.1 Ada Pengaruh Pemeberian Pelatihan <i>Squat Thrust</i> Secara Signifikan Terhadap Hasil Kecapakan Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMK CIPTA KARYA.....	82
4.5.2 Ada Pengaruh Pemberian Pelatihan <i>Depth Jump</i> Secara Signifikan Terhadap Hasil Kecapakan Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMK CIPTA KARYA.....	82
4.5.3 Ada Perbedaan Pengaruh Pemberian Pelatihan <i>Squat Thrust</i> dan <i>Depth Jump</i> Terhadap Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMK CIPTA KARYA	83
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	84
5.2 Implikasi	84
5.3 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN – LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

2.1 Contoh Menu Latihan <i>Power</i>	27
2.2 Peningkatan Beban Latihan 4 Minggu	39
3.1 Pelaksanaan <i>Treatment</i>	62
4.1 Subjek Penelitian Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli	73
4.2 Hasil Data <i>Pre – Test</i> Kecakapan Bermain Bola Voli	75
4.3 Hasil Pemasangan Data <i>Pre-Test</i>	76
4.4 Hasil Pemasangan Data <i>Post-Test</i>	77
4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	77
4.6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	78
4.7 Uji Homogenitas kelas <i>Squat Thrust</i> dan <i>Depth Jump</i>	78
4.8 Uji Korelasi <i>Squat Thrust</i> dan <i>Depth Jump</i>	79
4.9 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data Kelompok <i>Squat Thrust</i>	79
4.10 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data Kelompok <i>Depth Jump</i>	80

DAFTAR GAMBAR

2.1 Teknik Servis Bawah	13
2.2 Teknik <i>Floating Service</i>	14
2.3 Teknik <i>Jumping Service</i>	14
2.4 Teknik <i>Passing Bawah</i>	15
2.5 Teknik <i>Passing Atas</i>	16
2.6 Teknik <i>Smash</i>	17
2.7 Teknik <i>Block</i>	19
2.8 Teknik <i>Squat Thrust</i>	40
2.9 Teknik <i>Depth Jump</i>	41
2.10 <i>Neuromuscular Junction</i>	42
2.11 Teknik <i>Depth Jump</i>	44
3.1 Desain dan Pola Penelitian	54
3.2 Desain dan Pola Penelitian	54
3.3 Desain Penelitian	56
3.4 Desain A-B-B-A	60
4.1 Hasil Peningkatan Kelompok <i>Squat Thrust</i> dan <i>Depth Jump</i>	81

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	89
2. Surat Izin Penelitian	90
3. Surat Keterangan Penelitian.....	91
4. Rancangan Program Penelitian	92
5. Data Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli	93
6. Data <i>Pre-Test</i>	94
7. Data <i>Post-Test</i>	95
8. Hasil Pemasangan AB-BA.....	96
9. Uji Normalitas.....	97
10. Uji Homogenitas	98
11. Uji Korelasi	99
12. Uji Perbandingan.....	100
14. Dokumentasi Penelitian	102