



**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN LATIHAN
SIDE HOP TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH*
BOLAVOLI SISWA EKSTRAKULIKULER
PUTRA MA MIFTAHUL ULUM
NGEMPLAK TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Ryan Amik Andean

138010436

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

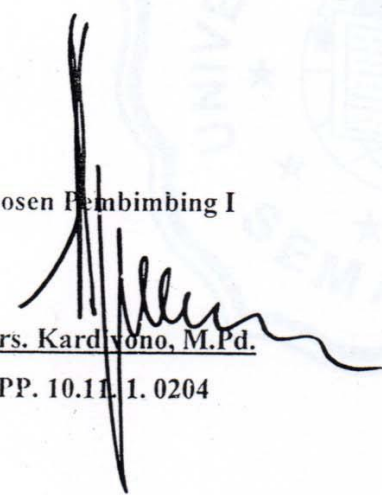
Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Side Hop* Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Tahun 2018” yang disusun oleh:

Nama : Ryan Amik Andrean

Nim : 13. 801.0436

Telah disetujui oleh Dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan **Dewan Penguji Skripsi**

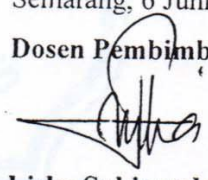
Dosen Pembimbing I


Drs. Kardiyono, M.Pd.

NPP. 10.11. 1. 0204

Semarang, 6 Juni 2018

Dosen Pembimbing II


Liska Sukiyandari, M.Pd.

NPP. 10. 11. 1. 0208

PENGESAHAN KELULUSAN

Proposal Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Side Hop* Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Putra MA Miftahul Ulum Ngeplak Tahun 2018”, yang disusun oleh :

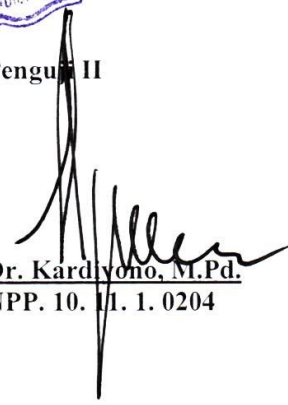
Nama : Ryan Amik Andean
Nim : 138010436
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi didepan Dewan Penguji Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal :16 Juli 2018.

Dewan Penguji Skripsi.




Penguji II



Dr. Kardiyono, M.Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0204

The image shows a large, stylized signature in black ink. Below the signature, the name and NPP of the signatory are printed.


Penguji I



Dr. Soekardi, M.Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0203

The image shows a signature in black ink. Below the signature, the name and NPP of the signatory are printed.

Penguji III



Liska Sukiyandari, M.Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0208

The image shows a signature in blue ink. Below the signature, the name and NPP of the signatory are printed.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Semarang, 16 Juli 2018
Yang Membuat Pernyataan



Ryan Amik Andrean
NIM. 138010436

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“wa man jaahada fa-innamaa yujaahidu linafsihi.” yang artinya “Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.”

(QS Al-Ankabut [29]: 6)

PERSEMBAHAN :

Karya tulis ini dipersembahkan untuk :

1. Beliau tercinta kedua orang tua ku Bapak Barun dan Ibu Sunaifah yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik secara spiritual maupun materil.
2. Kakak ku Ema Luli'ulkhilyah A.Md. Kep yang selalu memberikan nasihat dan motivasi.
3. Adik ku Faizal Sulthon yang selalu menghiburku.
4. Dosen-dosen FKIP Unwahas yang telah memberikan berbagai ilmu.
5. Teman-teman PJKR D angkatan 2013.
6. Almamaterku FKIP Unwahas.

ABSTRAK

Ryan Amik Andrean, 2018. Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Side Hop* Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Tahun 2018. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Dr. Kardiyono M.Pd, Pembimbing II Liska Sukiyandari M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Knee Tuck Jump*, Latihan *Side Hop*, dan Kemampuan *Smash* Bolavoli

Permasalahan yang timbul dalam penelitian ini adalah seringkali siswa dalam melakukan *smash* bolavoli tidak mampu melewati net, dan ketidaktepatan bola terhadap sasaran daerah lapangan permainan bolavoli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pola *mached subyek design* (M-S) kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji beda (*t-test*). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum ngemplak sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Tahun 2018. Pada latihan *knee tuck jump*, dapat dilihat nilai *t*-hitung sebesar -6,021 dan *t*-tabel 2,26216 ($-6,021 \geq 2,26216$) dan peningkatan rata-rata sebesar 2,7000. Pada latihan *side hop*, dapat dilihat dari hasil perhitungan uji perbedaan diperoleh nilai *t*-hitung sebesar -7,236 dan *t*-tabel yaitu 2,26216 ($-7,236 \geq 2,26216$) serta peningkatan rata-rata sebesar 3,2000. Berdasarkan hasil uji beda pada *post-test* antara kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 diperoleh hasil sebagai berikut: $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$ ($3,000 \leq 2,26216$), karena nilai probabilitasnya atau Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$ ($0,015 \geq 0,05$).

Berdasarkan kesimpulan hasil perhitungan statistik adanya perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dengan adanya latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop*. Serta latihan *side hop* memberikan pengaruh lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli. Semoga penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan agar tenaga pengajar kedepannya lebih inovatif dan kreatif dalam pemberian latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa.

ABSTRACT

Ryan Amik Andrean, 2018. Influence of *Knee Tuck Jump* Training and *Side Hop* Training Against The Smash Ability of Volleyball Extracurricular Student Son MA Miftahul Ulum Ngemplak Year 2018. Thesis, Departement of Health Physical Education and Recreation, Teacher Training and Education Science Faculty, Wahid Hasyim Uneversity. Supervisor I Dr. Kardiyono M.Pd, Supervisor II Liska Sukiyandari M.Pd.

Keywords : Training *Knee Tuck Jump*, Training *Side Hop*, and The Ability to Smash Volleyball

The problems that arise in this research is often the students in doing smash volleyball unable to pass the net, and the inaccuracy of the ball against the target field game volleyball. This study aims to determine the differences in the effect of *knee tuck jump* training and *side hop* training on the ability of smash volleyball extracurricular students son MA Miftahul Ulum Ngemplak Year 2018.

This research uses quantitative approach, the method used is experiment with the pattern of mached subject design (*M-S*) then the data obtained is analyzed using different test (*t-test*). Population and sample in this research is all students ekstrakulikuler bolavoli son MA Miftahul Ulum ngemplak as many as 20 people.

The results showed that the exercise *knee tuck jump* and *side-hop* training can improve the ability of smash volleyball extracurricular students son MA Miftahul Ulum Ngemplak Year 2018. In the *knee tuck jump* exercise, we can see t-count values of -6.021 and t-tables 2.26216 ($-6.021 \geq 2.26216$) and an average increase of 2.7000. On *side-hop* training, it can be seen from the calculation of difference test obtained t-count value of -7.236 and t-table is 2.26216 ($-7.236 \geq 2.26216$) and an average increase of 3.2000. Based on the result of different test on post-test between experiment 1 group and experiment 2 group, the result is as follows: $t\text{-count} \leq t\text{-table}$ ($3,000 \leq 2,26216$), because the probability value or Sig. (2-tailed) ≥ 0.05 ($0.015 \geq 0.05$).

Based on the conclusion of statistical calculation result of significant difference to bollavoli smash ability with the existence of *knee tuck jump* and *side hop*. As well as *side-hop* exercises give a better effect in improving the ability of smash volleyball. Hopefully this research, can be used as a consideration for future teachers more innovative and creative in the provision of exercises to improve students' skills.

KATA PENGANTAR



Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kurnia yang telah diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sebagai salah syarat dalam menyelesaikan program Sarjana satu (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Dalam hal ini penulis berupaya sebaik mungkin, namun penulis juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan. Penulis juga sangat menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, petunjuk, saran, motivasi serta fasilitas dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang terdalam kepada:

1. Prof. H. Mahmutarom, SH. MH, selaku Rektor Universitas Wahid Hayim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang serta selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan saran, dorongan, bimbingan, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd, selaku Wakil Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang serta selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, dorongan, bimbigan, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal dan pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Tauhid M.Pd, selaku Kepala Madrasah MA Miftahul Ulum Ngemplak yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
6. Para Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra MA Miftahul Ulum Ngemplak yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
7. Teman-teman terutama kelas PJKR D angkatan 2013 yang telah memberikan saran dan semangat kepada penulis.
8. Bapak ku Barun dan Ibu ku Sunnaifah yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
9. Kakak ku Ema Luli'ulkhilyah A.Md. Kep yang selalu memberikan nasihat dan motivasi penulis.
10. Adik ku Faizal Sulthon yang selalu menghiburku.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi ini dengan sebaik mungkin, namun penulis sadar bahwa taka da gading yang tak retak. Semoga sekripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 16 Juli 2018
Penulis



Ryan Amik Andrean
NIM. 138010436

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7

BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Diskripsi Teoritik.....	9
2.1.1 Permainan Bolavoli.....	9
2.1.2 Peralatan dan Perlengkapan Bolavoli.....	11
2.1.3 Posisi Pemain dan Sistem Permainan	14
2.1.4 Sistem Pertandingan Bolavoli	18
2.1.5 Sistem Perhitungan Angka.....	21
2.1.6 Pelanggaran Bolavoli	22
2.1.7 Teknik Dasar Bolavoli	24
2.1.8 Macam-macam <i>Smash</i>	35
2.1.9 Tahapan <i>Smash</i> Bolavoli.....	37
2.1.10 Latihan.....	42
2.1.11 <i>Knee Tuck Jump</i>	47
2.1.12 <i>Side Hop</i>	48
2.1.13 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	51
2.1.14 Ekstrakulikuler	52
2.1.15 Karakteristik Siswa SMA/ MA	58
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan.....	60
2.3. Kerangka Berfikir	62
2.4. Hipotesis	64
BAB III METODE PENELITIAN.....	65
3.1. Pendekatan Penelitian.....	65
3.2. Populasi dan Sample.....	66

3.2.1	Populasi Penelitian	66
3.3.1	Sample Penelitian	66
3.3.	Variable Penelitian	67
3.3.1	Variabel Bebas.....	67
3.3.2	Variabel Terikat.....	67
3.4.	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	68
3.4.1	Pengumpulan Data.....	68
3.4.2	Pelaksanaan Penelitian	69
3.5.	Instrument Penelitian	70
3.5.1.	Tes Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli.....	71
3.5.2.	Progam Latihan.....	73
3.6.	Teknik Analisis Data.....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		77
4.1.	Hasil Penelitian	77
4.1.1	Hasil Data Penelitian <i>Pre-Test</i>	77
4.1.2	Hasil Data Penelitian <i>Post-Test</i>	79
4.2.	Pembahasan	81
4.2.1	Analisis Data Pre-Test dan Post-Test	81
4.2.2	Uji Normalitas	87
4.2.3	Uji Homogenitas	89
4.2.4	Uji Perbedaan	90
4.2.5	Uji Hipotesis	95
4.2.6	Analisis Data	97

4.2.7 Hasil Pembahasan.....	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	101
5.1. Kesimpulan	101
5.2. Implikasi	103
5.3. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kerangka Berfikir	63
3.1. Rancangan Penelitian	66
3.2. Kategori Penilaian	72
4.1. Data Hasil Penelitian <i>Pre-Test</i>	78
4.2. Data Hasil Penelitian <i>Post-Test</i>	80
4.3. Data <i>Pre-Test</i> Yang Telah Dipasangkan	82
4.4. Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eks 1 dan Eks 2	83
4.5. Perbandingan Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eks 1 dan Eks 2	84
4.6. Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eks 1 dan Eks 2 ...	85
4.7. Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan Smash Bolavoli	86
4.8. Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan Smash Bolavoli	87
4.9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i>	87
4.10. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i>	88
4.11. Tabel Uji Homogenitas kelompok Eksperimen 1	89
4.12. Tabel Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen 2	90
4.13. Hasil Perbedaan <i>Pre-Test</i> Eksperimen 1 dan Eksperimen 2	91
4.14. Tabel Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data Eksperimen 1	92
4.15. Tabel Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data Eksperimen 2	93
4.16. Tabel Hasil Perhitungan Uji Perbedaan data Eks 1 dan Eks 2 <i>Post-test</i>	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Bolavoli	11
2.2. Net Bolavoli	12
2.3. Ukuran Bolavoli.....	13
2.4. Posisi Pemain Bolavoli	14
2.5. Posisi <i>Tosser</i> Pemain Bolavoli.....	15
2.6. Posisi <i>Smash</i> Pemain Bolavoli.....	16
2.7. Posisi <i>Libero</i> Pemain Bolavoli.....	17
2.8. Posisi <i>Server</i> Pemain Bolavoli.....	18
2.9. Servis Tangan Bawah/ <i>Under Hand Service</i>	26
2.10. Servis Tangan Atas / <i>Overhead Service</i>	27
2.11. <i>Jumping Service</i>	28
2.12. <i>Passing</i> Bawah Dengan Dua Tangan	30
2.13. <i>Passing</i> Atas.....	31
2.14. Urutan <i>Smash</i>	32
2.15. Urutan Gerakan Pelaksanaan Bendungan	34
2.16. Ilustrasi <i>Knee Tuck Jump</i>	48
2.17. Ilustrasi <i>Side Hop</i>	49
3.1 Lapangan Tes Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli	71
4.1 Grafik Hasil Peningkatan Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Side Hop</i>	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	109
2. Surat Izin Penelitian.....	110
3. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	111
4. Deskripsi Data.....	112
5. Progam Latihan.....	116
6. Daftar Nama Sampel.....	119
7. Daftar Hadir Peserta.....	120
8. Hasil Pre-Test.....	121
9. Data Pre-Test Yang Telah Dipasangkan.....	122
10. Perbandingan Hasil Pre-Test Kelompok Eks 1 dan Eks 2.....	123
11. Hasil Penelitian Post-Test.....	124
12. Perbandingan Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Ek 1 dan Eks 2.....	125
13. Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eks 1 dan Eks 2....	126
14. Dokumentasi Penelitian.....	128

