

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DIPASIR UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SMASH*
BOLA VOLI PADA ATLET CLUB RAJAWALI

Disusun Dan Diajukan Oleh

Sri Rahayu
1785201010

Telah Dipertahankan Dalam Sidang Ujian Skripsi
Pada Tanggal 26 Agustus 2021

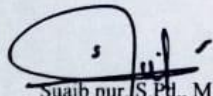
Susunan Dewan Penguji

Pemimbing I



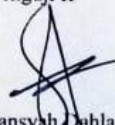
A Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905039301

Penguji I



Suaib Nur, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0911059102

Penguji II



Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd
NIDN. 090488803

Skripsi Ini Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana
Tanggal.....




Alimud, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505

Ketua prodi pendidikan jasmani

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DIPASIR UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SMASH*
BOLA VOLI PADA ATLET CLUB RAJAWALI

Disusun Dan Diajukan Oleh

Sri Rahayu
1785201010

Telah Dipertahankan Dalam Sidang Ujian Skripsi
Pada Tanggal 26 Agustus 2021

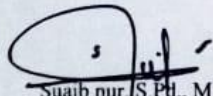
Susunan Dewan Penguji

Pemimbing I



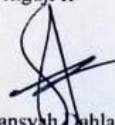
A Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905039301

Penguji I



Suaib Nur, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0911059102

Penguji II



Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd
NIDN. 090488803

Skripsi Ini Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana
Tanggal.....



Alhadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505

Ketua prodi pendidikan jasmani

SKRIPSI/TESIS


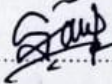


**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DIPASIR UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SMASH*
BOLA VOLI PADA ATLET KLUB RAJAWALI**

disusun dan diajukan oleh

Sri Rahayu
1785201010

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 26 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I	<u>A Heri Riswanto, S.Pd., M.P</u>	(..... )
Pembimbing II	Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes	(..... )
Penguji I	Suaib nur, S.Pd., M.Pd	(..... )
Penguji I	Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd	(..... )

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Ahmad, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0903038505

Sri rahayu
sri rahayu.docx

Sources Overview

24%

OVERALL SIMILARITY

Rank	Source	Similarity
1	media.neliti.com INTERNET	6%
2	download.garuda.ristekdikti.go.id INTERNET	5%
3	repository.umpalopo.ac.id INTERNET	3%
4	www.scribd.com INTERNET	3%
5	jmpo.stkipasundan.ac.id INTERNET	1%
6	ejournal.unib.ac.id INTERNET	1%
7	repository.unib.ac.id INTERNET	1%
8	eprints.uny.ac.id INTERNET	1%
9	journal.ipm2kpe.or.id INTERNET	<1%
10	tangantangankecl.blogspot.com INTERNET	<1%
11	simki.unpkediri.ac.id INTERNET	<1%
12	cristivani.blogspot.com INTERNET	<1%
13	afidburhanuddin.wordpress.com INTERNET	<1%



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DIPASIR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI PADA ATLET CLUB RAJAWALI

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 26 Agustus 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 26 Agustus 2021
Yang memberi pernyataan



Sri Rahayu

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DIPASIR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SMASH BOLA VOLI* PADA ATLET CLUB RAJAWALI". Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.**

Penyelesaian penulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sehingga implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamin.

Palopo, 26 Agustus 2021

Sri Rahayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Permainan Bola Voli	7
2.1.2 <i>Smash</i>	10
2.1.3 Tahapan dalam Melakukan <i>Smash</i>	12
2.1.4 Gerak Dasar <i>Smash</i>	15
2.2 <i>Plyometric</i>	17
2.3 Latihan	19
2.4 Penelitian terdahulu	20
2.5 Karangka Pikir	22
2.6 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	25

3.4	Jenis dan Sumber Data	25
3.5	Teknik Pengumpulan Data	26

3.6	Defenisi Oprasional	28
3.7	Instrumen penelitian	28
3.8	Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN		31
4.1	Hasil Penelitian	31
4.2	Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP.....		36
5.1	Kesimpulan	36
5.2	Implikasi Penelitian.....	36
5.3	Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA		38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian Latihan <i>Plyometric</i>	27
Table 3.2 Kategori Penilaian.....	27
Tabel 4.1 Rangkuman Deskriptif	32
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.3 Uji Korelasi	34
Tabel 4.4 Uji Homogen.....	35
Tabel 4.4 Uji t	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Awalan Saat Melakukan <i>Smash</i>	12
Gambar 2.2 Tolakan Saat Melakukan <i>Smash</i>	13
Gambar 2.3 Pukulan Saat Melakukan <i>Smash</i>	13
Gambar 2.4 Pendaratan Saat Melakukan <i>Smash</i>	14
Gambar 2.5 Mengambil Ancang-Ancang dan Memukul Bola	16
Gambar 2.6 Perkenaan Tangan dan Bola Saat <i>Smash</i>	16
Gambar 2.7 Stuktur Otot Tungkai.....	17
Gambar 2.8 Latihan <i>Plyometric</i> Dipasir	19
Gambar 2.9 Mengambil Ancang-Ancang	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2 lapangan tes <i>smash</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Sesi Latihan	43
Lampiran 2 Surat Penelitian.....	47
Lampiran 3 Surat Bukti Penelitian.....	48
Lampiran 4 Hasil Nilai <i>Pretest</i>	49
Lampiran 5 Hasil Nilai <i>Postes</i>	50
Lampiran 6 Uji Deskriptif.....	51
Lampiran 7 Uji Normalitas	52
Lampiran 8 Uji Korelasi.....	54
Lampiran 9 Uji Homogen	55
Lampiran 10 Uji T.....	56
Lampiran 11 Dokumtasi.....	57

INTISARI

Berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan *smash* bola voli pada atlet klub rajawali masih tergolong rendah, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan *plyometric* dipasir terhadap peningkatan kemampuan *smash*. Penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *pos-test group design* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan data menggunakan instrument pengukuran keterampilan *smash* bola voli, serta data dapat di analisis dengan bantuan spss 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dipasir memiliki pengaruh terhadap kemampuan *smash* bola voli, hal ini dapat di lihat dari rata-rata hasil *poste-test* sebesar 9.60 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 4.65. serta didapatkan nilai thitung sebesar 15.079 dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* dipasir terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet klub rajawali.

Kata kunci: latihan *plyometric*, bola voli, *smash*

ABSTRACT

Based on the results of the pre-test, the smash ability of the Rajawali Club athletes was still low. The purpose of this study was to determine the effect of applying plyometric exercises in the sand to increase smash ability. This study applied a pre-test and post-test group design with the number of measurements of volleyball smash skills. The data were analyzed using SPSS 23. The results show that plyometric exercises in the sand has an effect on the volleyball smash ability. This can be seen from the average post-test result of 7.35 which is higher than the average pre-test score of 4.30. It was also found that the calculated t-value was 4,601. Thus, H_a is accepted and H_o is rejected. This means that there is a significant effect of plyometric exercise in the sand on the volleyball smash ability of the Rajawali Club athletes.

Keywords: Plyometric Exercise, Volleyball, Smash