

# SKRIPSI

## PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

Sari Anugra S  
1785201027

telah dipertahankan dalam ujian skripsi  
pada tanggal 26 Agustus 2021

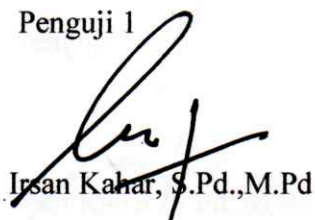
### Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang



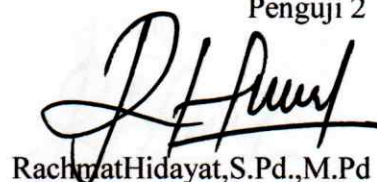
Suaib Nur, S.Pd.,M.Pd

Penguji 1



Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd

Penguji 2

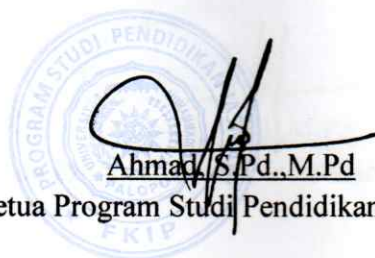


Rachmat Hidayat, S.Pd.,M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad, S.Pd.,M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

# SKRIPSI

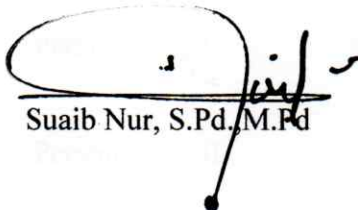
## PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Disusun dan diajukan oleh  
Sari Anugra S  
1785201027

telah dipertahankan dalam ujian skripsi  
pada tanggal 26 Agustus 2021


### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

Pembimbing 2



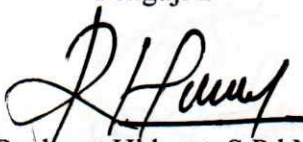
A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Penguji 1



Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd

Penguji 2



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

# SKRIPSI

## PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

Sari Anugra S  
1785201027

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 : Suaib Nur, S.Pd.,M.Pd



Pembimbing II : A.Heri Riswanto, S.Pd.,M.Pd



Penguji I : Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd



Penguji II : Rachmat Hidayat, S.Pd.,M.Pd



Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd.,M.P

## PERSYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sari Anugra S  
Nim : 1785201027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan *Smash* bola  
*volly* putra *club* universitas Muhammadiyah palopo.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palopo, Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan :

  
**Sari Anugra S**

## KATA PENGANTAR

**Assalamu Alaikum Wr.Wb**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga dalam dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Volly Putra *Club* Universitas Muhammadiyah Palopo”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih belum sempurna oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk kesempurnaan skripsi ini.Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skrpsi ini, penulis tidak luput dari kendala.Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju, S.E, M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Imam Pribadi, S.Sos,M.Pd.I selaku Dekan Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah palopo.
3. Bapak Ahmad,M.Pd selaku ketua prodi penddikan jasmani
4. Bapak Suaib Nur,M.Pd selaku sekretatis jurusan pendidikan jasmani dan Segenap Dosen, Pimpinan dan Staf Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah banyak memberikan bekal pengetahuan selama di Universitas Muhammadiyah palopo, yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

4. Bapak Suaib Nur M.Pd dan Bapak A.Heri Riswanto,M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang telah banyak membimbing, mengarahkan, serta memberikan saya dorongan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Sampe dan Ibu Saima selaku orang tuaku yang selalu mendoakan dan memberikan support untuk menyelesaikan skripsi ini. Serta ucapan terimakasih buat kakak saya yang selalu menyemangatiku dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2017 khususnya teman-teman seperjuangan ruangan A1 prodi Penjas. Terima kasih telah memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bagi semua pihak yang sempat memberikan bantuan kepada penulis baik berupa moril dan material sampai selesainya skripsi ini terselesaikan dan doa untuk penulis.

Semoga bantuan dan partisipasi dari semua pihak diterima oleh Allah SWT, sebagai amal ibadah dan sebagian mereka mendapatkan balasan yang setimpal.Amin.

Palopo, 15-Juli-2021

Penulis

**SARI ANUGRA S**

## DAFTAR ISI

Sampul.....	
Lembar Pengesahan.....	i
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi .....	vii
Daftar Gambar .....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran .....	xi
Abstrak.....	xii
Abstrack.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	7
1.3 Tujuan penelitian.....	7
1.4 Manfaat penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Tinjauan pustaka .....	9
2.1.1 Sejarah Bola Voli .....	9
2.1.2 Olahraga bola voli .....	10
2.1.3 Teknik dasar permainan bola voli .....	12
2.1.4 Ukuran Lapangan bola voli .....	16
2.1.5 Tiang dan Net.....	17
2.1.6 Bola Voli .....	18
2.1.7Latihan.....	19
2.1.8 <i>Box jump</i> .....	20
2.1.Penelitian Terdahulu .....	22
2.2 Kerangka Pikir .....	23
2.3 Hipotesis Tindakan.....	24

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Desain penelitian.....	25
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	26
3.3 Populasi Dan Sampel .....	26
3.4 Jenis dan sumber data.....	26
3.5 Teknik pengumpulan data.....	28
3.6 Defenisi Operasional Variabel .....	29
3.7 Instrumen Penelitan.....	30
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	36
4.1.2 Deskriptif Data.....	36
4.1.2.1 Uji Deskriptif .....	38
4.1.3 Uji Normalitas.....	39
4.1.4 Uji Korelasi .....	39
4.1.5 Uji Homogenitas .....	40
4.1.6 Uji T Test .....	40
4.2 Pembahasan.....	41
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>43</b>
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Smash</i> .....	13
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli .....	16
Gambar 2.3 Tiang Dan Net .....	17
Gambar 2.4 Bola Voli .....	18
Gambar 2.5 <i>Box Jump</i> .....	21

## **DAFTAR TABEL**

3.1 Tabel Tes.....	29
3.2 Tabel Skala Likert.....	30
3.3 Jadwal Latihan Club Bola Voli.....	30
3.4 Jadwal Program Latihan Club BolaVoli.....	31
4.1 Uji Deskriptif Data.....	38
4.2 Uji Normalitas data.....	38
4.3 Uji Korelasi.....	38
4.4 Paired Sampel Korelasi.....	39
4.5 Paired Sampel Statistik.....	39
4.6 Paired Sampel test.....	40
4.7 Uji Homogenitas.....	40
4.8 Uji T Berpasangan.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	48
Lampiran 2 Surat Bukti Penelitian .....	49
Lampiran 3 Daftar Penilaian <i>Pretest</i> .....	50
Lampiran 4 Daftar Penilaian <i>Posttest</i> .....	51
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif .....	52
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas .....	53
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi .....	63
Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas .....	64
Lampiran 9 Hasil Uji Paired Sample T Test .....	65
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	66

## ABSTRAK

**Sari Anugra S. PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.** Skripsi, Palopo: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif/eksperimen dengan desain penelitian *one groups pretes* dan *posttest*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi dijadikan sampel, pada penelitian ini jumlah sampel 20 atau 20 orang *Club* Universitas Muhammadiyah palopo. Data diperoleh melalui tes awal (*Pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*Posttest*) sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes anggota *club* Universitas Muhammadiyah palopo antara *Pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai Mean (6,05) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *box jump* dan dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik *smash* bola voli ada *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

Kata Kunci : kemampuan *Smash*, Bola Boli, *Box Jump*

## **ABSTRACT**

**Sari Anugra S. THE EFFECT OF BOX JUMP EXERCISE ON SMASH ABILITY OF MEN'S VOLLEYBALL CLUB UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF PALOPO. Thesis, Palopo: Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Palopo.**

This study aimed to determine whether there was an effect of box jump exercise on smash ability of men's volleyball club at Muhammadiyah University of Palopo.

The method used in this research was descriptive quantitative/experimental method with one group pre-test and post-test research design. This study used a saturated total sampling technique where the entire population became sample. The number of samples was 20 people who were members of Men's Volleyball Club, Muhammadiyah University of Palopo. Data were obtained through a pre-test before being given treatment and a final test (Post-test) after being given treatment.

The results of this study indicate that there is difference in the test scores of members of men's volleyball club at Muhammadiyah University of Palopo between the pre-test and post-test. It can be seen from the value Mean (6,05) that there is an improvement after using the box jump exercise. It can be concluded that the box jump exercise has an effect or results in improving volleyball smash techniques of men's volleyball club at Muhammadiyah University of Palopo.

**Keywords:** Smash Ability, Volleyball, Box Jump Exercise



skripsi sari 1 (Repaired).docx  
Aug 18, 2021  
8366 words / 52243 characters

Sari Anugra. S

# skripsi sari 1 (Repaired).docx

## Sources Overview

28%

OVERALL SIMILARITY

Source	Similarity
1 www.slideshare.net INTERNET	3%
2 repo.iain-tulungagung.ac.id INTERNET	2%
3 ejournal.unmus.ac.id INTERNET	2%
4 text-id.123dok.com INTERNET	2%
5 core.ac.uk INTERNET	2%
6 lib.unnes.ac.id INTERNET	1%
7 inhibitionsaside.blogspot.com INTERNET	1%
8 bolavoli.web.id INTERNET	1%
9 jurnal.uns.ac.id INTERNET	<1%
10 eprints.uny.ac.id INTERNET	<1%
11 olahragabagus.blogspot.com INTERNET	<1%
12 repository.upi.edu INTERNET	<1%
13 www.rijal09.com INTERNET	<1%
14 jos.unsoed.ac.id INTERNET	<1%



14	jos.unsoed.ac.id INTERNET	<1%
	repository.iainpurwokerto.ac.id INTERNET	<1%
16	e-journal.undikma.ac.id INTERNET	<1%
17	fr.scribd.com INTERNET	<1%
18	www.scribd.com INTERNET	<1%
19	www.scielo.sa.cr INTERNET	<1%
20	journal.redwhitepress.com INTERNET	<1%
21	jurnal.untad.ac.id INTERNET	<1%
22	repository.unpas.ac.id INTERNET	<1%
23	perpustakaan.id INTERNET	<1%
24	ejurnal.universitaskarimun.ac.id INTERNET	<1%
25	jurnal.stkipkusumanegara.ac.id INTERNET	<1%
26	www.coursehero.com INTERNET	<1%
27	ejournal.unsri.ac.id INTERNET	<1%
28	ojs.unm.ac.id INTERNET	<1%
29	jurnal.univpgri-palembang.ac.id INTERNET	<1%
30	repository.ubharajaya.ac.id INTERNET	<1%
31	www.ejurnalkotamadiun.org INTERNET	<1%
32	journal.upgris.ac.id INTERNET	<1%
33	tr.scribd.com INTERNET	<1%
34	ejournal.unibabwi.ac.id INTERNET	<1%

id.123dok.com

INTERNET

<1%

6

journal.unesa.ac.id

INTERNET

<1%

37

mafiadoc.com

INTERNET

<1%

38

eprints.iain-surakarta.ac.id

INTERNET

<1%

39

repo.unida.gontor.ac.id

INTERNET

<1%

40

repository.umsu.ac.id

INTERNET

<1%

**Excluded search repositories:**

- Publications

**Excluded from Similarity Report:**

- Small Matches (less than 25 words).

**Excluded sources:**

- None