

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP TINGGI
LOMPATAN CABANG OLAHRAGA VOLI SMP NU
SABILUNAJA KURIPAN BABAT LAMONGAN**

SKRIPSI



**Oleh :
Muhammad Fahrur Reza N
NIM 185900186**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP TINGGI
LOMPATAN CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI SMP NU
SABILUNAJA KURRIPAN BABAT LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

**Muhammad Fahrur Reza N
NIM 185900186**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : M Fahrur Reza Nasrullah
Nim : 185900186
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP
TERHADAP TINGGI LOMPATA
CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI SMP
NU SABILUNAJA KURRIPAN BABAT
LAMONGAN

Surabaya, 19 Januari 2022

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

Pembimbing I



Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K
NIDN :0030087007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh M Fahrur Reza Nasrullah dengan judul "Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Cabang Olahraga Bola Voli SMP NU Sabilunaja Kurripan Babat Lamongan" telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K Ketua
2. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd Anggota
3. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd. Anggota



Mengesahkan
Dekan P.P.



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fahrur Reza N

NIM : 185900186

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 19 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Fahrur Reza N

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO

**Jangan takut untuk memilih karna hidup adalah pilihan.
Pikirkan apa yang kamu pilih karna itu akan berpengaruh
pada masa depan**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Cabang Olahraga Bola Voli SMP Sabilunnaja Kuripan Kec. Babat Kab.Lamongan” dengan lancar.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K. Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan proposal skripsi.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Suarabaya yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis study dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Kedua orang tua saya Asrori S.Pd dan Lis Muroah yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
7. M Agus Purnomo S.Pd. Pelatih kepala klub bola voli SMP Nu Sabilunnaja Kuripan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.

8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman di sekitar saya yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan semua pihak pada umumnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PERSEMBAHAN/MOTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Variabel Penelitian.....	34
D. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 41
B. Pembahasan..... 45

BAB V PENUTUP

A. Simpulan..... 47
B. Saran..... 47

DAFTAR PUSTAKA..... 49

LAMPIRAN 51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	31
3.2 Program Latihan	39
4.3 Data Preetest Tinggi Lompatan	41
4.4 data Postest Tinggi Lompatan	42
4.5 Deskriptif Statistics	43
4.6 Uji normalitas	43
4.7 Uji homogenitas.....	44
4.8 Uji hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Passing Bawah	14
2.2 Passing Atas.....	15
2.3 <i>Open Smash</i>	17
2.4 <i>Semi Smash</i>	19
2.5 <i>Quick Smash</i>	20
2.6 Jump service.....	22
2.7 Service Floating.....	23
2.8 Servis Bawah	25
2.9 Block satu Orang	26
2.10 <i>Block dua Orang</i>	27
2.11 <i>Block tiga Orang</i>	27
3.12 Contoh Vertical Jump.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat izin penelitian	52
Lampiran 2 Surat keterangan penelitian	53
Lampiran 3 Program Latihan.....	54
Lampiran 4 Hasil <i>pretest</i>	56
Lampiran 5 Hasil <i>posttest</i>	57
Lampiran 6 Uji Deskriptif	58
Lampiran 7 Uji Normalitas.....	58
Lampiran 8 Uji Homogenitas	59
Lampiran 9 Uji Hipotesis t	59
Lampiran 10 Data Nilai t.....	60
Lampiran 11 Kegiatan Penelitian	61