



Universitas PGRI
Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : J. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245

Kampus II: J. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 427/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

11 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMPN 22
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMPN 22 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Lujia Maria
NIM : 165900228
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Smash Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 22 Surabaya
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,





PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 SURABAYA
Jl. Gayung Sari Barat X/38 Surabaya 60235
Telepon : (031) 8290075

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/ 848.1 / 436.7.1.P22 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 22 Surabaya :

Nama : YULIA KRISNAWATI, M.Pd
NIP : 19640717 198703 2 011
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 22 Surabaya

Menerangkan kepada :

Nama : LULIA MARIA
NIM : 165900228
Program Studi : S1 - Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA

Bahwa nama tersebut di atas telah mengambil data penelitian untuk penyusunan Skripsi di SMP Negeri 22 Surabaya dengan Judul Penelitian *"Pengaruh Latihan Squat Jump terhadap Kemampuan Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 22 Surabaya"* pada tanggal 14 Oktober s.d. 16 November 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 06 Januari 2020
Kepala,
SMP Negeri 22 Surabaya
Yulia Krisnawati, M.Pd
Pembina T. I
196407171987032011

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
Jakarta : PT Rineka Cipta

Ansori,M.2011. *Pengertian Squat Jump*,(Online)

Arikunto, S.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: PT Rineka Cipta

Almeida, Soaeres, 2003, *Nutritional and Antropometric Profile Of Adolescent Volleyball Athletes*, Rev Bras Med Esporte, vol.9.no 4.halaman 198-203.

Bahr, Lian, Bahr, 1997, *A Twofold Reduction in The Incidence of Acute Ankle Sprains in Volleyball After The Introduction of An Injury Prevention Program: a Prospective Cohort Study*, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, vol.7, halaman 172-177 (Muhyi,2012)

Dospaj, Nestic, Copic, 2010, *The Multicentroid Position Of The Anthropomorphological Profile OF Female Volleyball Players at Different Competitive Levels*. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, vol.8.no.1.halaman 47-57.

Lee, 2010, *Does Your Eye Keep on The Ball? The Strategy Of Eye Movement For Volleyball Defensive Player During Spike Serve Reception*, International Juornal Of Applied Sports Science, vol.22,no.1, halaman 128-137.

Muhajir, 2004, *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*, Erlanga, hal 34

Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.

Direktorat Jendral Olahraga: Jakarta Pusat,hal 53

Santoso , D.W.2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power)

Muhyi M, 2007, *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*, Gramedia Widia Sarana Indonesia, Jakarta

Suharno,HP. 1992. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Jogjakarta : FPOK IKIP, hal 11

Sugiyono, 2008. *Statistik untuk Penelitian*. CV Alfabeta: Bandung

Roji, 2007, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan jilid II*, Jakarta : Erlangga ,hal 100

<https://radhiansa.wordpress.com/2014/10/14/artikel-bola-voli/> pukul 20.00 wib

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr> pukul 16.30 WIB

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/62> pukul 09.00 WIB

<http://suzaridian.blogspot.com/2009/3/hukuman-bagi-atlet-pimpongdadakan-di.html>), Diakses 19 Agustus 2019

<https://www.google.co.id/search?q=latihan+squat+jump=> dikses 23 Agustus 2019

<https://www.volleyballaddict.com> diakses 24 Agustus 2019

<https://www.google.co.id/search?q=teknik+permainan+bola+voli> diakses 24 Agustus 2019

https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=676&tbm=isch&sa=1&ei=1ItiXbWuL4vv_QbiyrSwBA&q=teknik+servis+dalam+permianan+bola+voli&oq=teknik+servis+dalam+permianan+bola+voli
diakses 25 Agustus 2019

https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=676&tbm=isch&sa=1&ei=1ItiXbWuL4vv_QbiyrSwBA&q=teknik+servis+dalam+permianan+bola+voli&oq=teknik+servis+dalam+permianan+bola+voli
diakses 25 Agustus 2019

<https://www.google.co.id/search?q=teknik+smash+dalam+bola+voli>:
diakses 25 Agustus 2019

<https://www.google.co.id/search?q=latihan+squat+jump>: diakses 25 Agustus 2019

Lampiran

FOTO KEGIATAN PENGAMBILAN DATA

1. Pemanasan



2. Pemberian latihan Squat Jump kepada kelompok eksperimen



3. Pengambilan skor Pre - Test dan Post - Test



4. Bermain bersama



5. Foto Bersama



Tabel Program Latihan

Minggu I

Hari / Tanggal	Jenis Latihan	Repetisi	Waktu
	Pengambilan data		
	Pertama (pretest)		

Minggu II

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Waktu
	Latihan Squat Jump	5	15 detik
		7	10 detik
		5	10 detik
		5	6 detik

	Latihan Squat Jump	8	5 detik
		4	15 detik

Minggu III

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Waktu
	Latihan Squat Jump	8	8 detik
		7	6 detik
		5	7 detik
	Latihan Squat Jump	8	4 detik
		8	5 detik
		6	6 detik

Minggu IV

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Waktu
	Latihan Squat Jump	5	15 detik
		7	10 detik
		5	10 detik
	Latihan Squat Jump	6	7 detik
		9	6 detik
		5	15 detik

Minggu V

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Waktu
	Latihan Squat	7	5 detik

	Jump		
		6	8 detik
		4	9 detik
	Latihan Squat Jump	7	7 detik
		6	8 detik
		4	9 detik