

**PENGARUH LATIHAN *TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN PADA PEMAIN
BOLA VOLI PUTRA SMA INTENSIF TARUNA
PEMBANGUNAN SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Riston Sabelau
NIM 165900242

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN *TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN PADA PEMAIN
BOLA VOLI PUTRA SMA INTENSIF TARUNA
PEMBANGUAN SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

Riston Sabelau
NIM 165900242

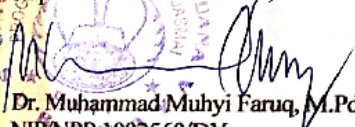
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Riston Sabelau
NIM 165900242
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan
Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putra SMA
Intensif Taruna Pembangunan Surabaya

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Kaprodi Pendidikan Jasmani,


Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DY

Surabaya, 15 Januari 2020
Pembimbing,



Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd
NPP.1512725/DY



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

Kampus I : Jl. Ngagel Srah III No.11 Telp. (031) 4011137 - 1041097 Fax. (031) 5682804 Surabaya 60134
Kampus II : Jl. Dhoho Mangrove XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Unipa Surabaya

<http://kip.unipasby.ac.id/>


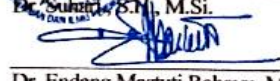
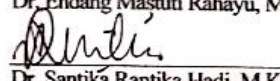
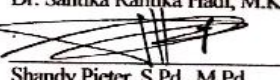
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Riston Sabelau
NIM : 165900242
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan pada Pemain Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Kamis
Tanggal : 30 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Subandono S.Pd., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : 
Dr. Santika Rantika Hadi, M.Kes.
4. Anggota : 
Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riston Sabelau
NIM : 165900242
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini 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 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, 15 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



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.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	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
1. Sejarah Bola Voli	5
2. Latihan.....	7
3. Tuck Jump.....	8
4. Tinggi Lompatan.....	10
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	10
C. Kerangka Konseptual	11
D. Hipotesis.....	11

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	12
B. Populasi dan Sampel	12
C. Variabel Penelitian	13

D. Teknik Pengumpulan Data	14
E. Instrumen Penelitian.....	14
F. Teknik Analisis Data.....	15

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	16
1. Persiapan Pengumpulan Data	16
2. Proses Penilaian dan Pengumpulan Data	16
B. Pembahasan.....	20

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	21
B. Saran.....	21

DAFTAR PUSTAKA.....	23
LAMPIRAN	26