

**PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP* DAN
RESITANCE BAND MENINGKATKAN
KETEPATANS*MASH* PADA BOLA VOLI DI
SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO**

SKRIPSI



**Chairul Anwar
Nim 195900154**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
SURABAYA
2023**

**PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP* DAN
RESISTANCE BAND MENINGKATKAN KETEPATAN
SMASH PADA BOLA VOLI DI SMK ANTARTIKA 2
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogic dan Psikologi
Universitas PGRI adi Buana Surabaya untuk memenuhi
persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada
program Pendidikan Jasmani

**Chairul Anwar
Nim 195900154**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DA PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU
PENDIDIKAN JASMANI
2023**


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Chairul Anwar
NIM :195900154
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Standing Jump* Dan *Resistance Band* Meningkatkan Ketepatan *SMASH* Pada Bola Voli DI SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani




Achmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301

Surabaya, 3 Januari 2023
Dosen Pembimbing

Ramadhany Hananto Puriana., S.Pd., M.Pd.
NIDN: 0701058802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Chairul Anwar dengan judul “Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Resistance Band Terhadap Meningkatkan Ketepatan Smash Pada Bola Voli Di SMK Antartika 2 Sidoarjo

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal: 18 Januari 2023

Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1. Ramadhany Hananto Puriana., S.Pd., M.Pd	Ketua	
2. Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.pd	Anggota	
3. Riga Mardhika., S.Pd., M.Or	Anggota	

Mengesahkan
Dekan FPP


Dr. Santika Rentika Hadji, M.Kes
NIDN: 0009026702

Mengstahui
Ketua Program Studi


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



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngugel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya
60245

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://www.unpasby.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Rabu tanggal 18 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama : Chairul Anwar
Nim : 195900154
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Standing Jump* Dan *Resistance Band* Meningkatkan Ketepatan *Smash* pada Bola Voli Di SMK Antartika 2 Sidoarjo

Penguji I

Ramadhani Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0701058802

Penguji II

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0708108805

Penguji III

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
NIDN. 0717088703

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Chairul Anwar

Nim : 195900154

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Dengan ini Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri
2. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya untuk digunakan sebagaimana semestinya

Surabaya, 18 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Chairul Anwar
(195900154)

Abstrak

Anwar, Chairul 2023, Pengaruh Latihan *Standing Jump* Dan *Resistance Band* Meningkatkan Ketepatan *Smash* pada bola voli Di SMK Antartika 2 Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya> pembimbing Ramadhany Hananto Puriana, S. Pd., M.Pd

Kata Kunci : *standing jump*, *resistance band*, *smash*, bola voli

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *standing jump* dan *resistance band* meningkatkan ketepatan *smash* pada bola voli, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan ketepatan *smash* pada bola voli dengan latihan *standing jump* dan *resistance band* meningkatkan ketepatan *smash* pada bola voli. Sampel penelitian adalah siswa sekolah SMK antartika 2 sidoarjo 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan latihan *standing jump* dan *resistance band* sebagai variabel bebas meningkatkan ketepatan *smash* variabel terikat. Di dalam penelitian ini menggunakan desain *two groups pretest dan posttest design* adalah desain *pretest* diberikan sebelum adanya perlakuan sedangkan perlakuan di berikan saat *posttest*. Hasil analisis data maka disimpulkan diketahui nilai *p-value* pada kelompok *standing jump* yaitu sebesar 0,014 dan kelompok *resistance band* sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan alpha, nilai tersebut lebih kecil ($0,000 < 0,05$) yang menyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *standing jump* dan kelompok *resistance band*, tetapi dari hasil nilai *sig 2-tailed* kelompok *resistance band* hasilnya lebih baik

dibandingkan kelompok *standing jump*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *resistance band* lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan smash dari pada *standing jump*.

Abstract

Anwar, Chairul 2023, The Effect of Standing Jump and Resistance Band Exercises to Increase Smash Accuracy in Volleyball at Antarctic Vocational School 2 Sidoarjo. Physical Education Study Program, Faculty of Pedagogic and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya> supervisor Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Keywords: standing jump, resistance band, smash, volleyball

The purpose of the study was to determine the effect of standing jump and resistance band training on increasing the accuracy of smash on volleyball, and if there is a difference then to find out which is better between the ability of smash accuracy on volleyball with standing jump and resistance band training to increase the accuracy of smash on volleyball. The research sample was 20 students of Antarctica 2 sidoarjo vocational school. Sampling using puposive sampling. The variables of this study are the results of the ability to practice satnding jump and resistance band as an independent variable to increase the accuracy of the dependent variable smash. In this study using a two-group design pretset and posttest design is a pretest design given before treatment while treatment is given at posttest. The results of data analysis concluded that the p-value in the standing jump group was 0.014 and the resistance band group was 0.000. When compared to alpha, the value is smaller ($0.000 < 0.05$) which states H_0 is rejected and H_1 is accepted. This indicates that there is a significant difference between the standing jump group and the resistance band group, but from the results of the 2-two tailed sig value, the resistance band group has better results than the standing jump group, so it can be concluded that the resistance band is more effective for improving smash accuracy than the standing jump.

MOTTO

“Masalah Akan Terasa Ringan Dengan Bersabar dan
Berlapang Dada”

“Selama Ada Keyakinan, Semua Akan Menjadi Mungkin”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan segala limpahan rahmat, berkah, hidayah dan ridho-Nya serta tidak lupa sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Resistance Band Meningkatkan Smash Pada Bola Voli Di Smk Antartika 2 Sidoarjo”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana. Penyusunan penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak berupa motivasi, nasehat, saran dan kritik yang dapat membangun. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan tidak menghilangkan rasa hormat yang tulus, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberi karuna-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan rahmat-nya
2. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku rektor universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku dekan fakultas pedagogic dan psikologi universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang memberi persetujuan pelaksanaan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. selaku ketua program studi Pendidikan jasmani universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi serta bapak dan ibu dosen program studi Pendidikan jasmani universitas

pgri adi buana Surabaya, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.

6. Kedua orang tua saya Sugeng Hariyono dan Khusnul Khotimah yang sangat berjasa dalam hidup saya serta yang selalu memberikan dukungan dan doa, semangat dan motivasi yang sangat berharga bagi saya.
7. Bu erny yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
8. Sahabat saya roz zulfan, Abdul Aziz, Haikal Attabi yang sudah membantu danteruntuk yang selalu mengingatkan saya, memberrikan senmangat, motivasi, dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Demikian, penulis menyadari atas banyaknya kekurangan dalam penulisan serta penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun bagi penulis harapkan untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat untuk kita semua.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
Abstrak.....	vii
Abstract.....	ix
MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Bola Voli	7
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	24
D. Kerangka Konseptual	25
E. Hipotesis	25
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian	28
C. Variabel Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data	31
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan	42
PENUTUP	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 (Data <i>Pretest Standing Jump</i>)	34
Tabel 4 2 (Data <i>Pretest Resistance Band</i>)	35
Tabel 4 3 (Data <i>Posttest Standing Jump</i>).....	36
Tabel 4 4 (Data <i>Posttest Resistance Band</i>)	37
Tabel 4 5(Descriptive Statistica).....	38
Tabel 4 6 (Uji Nomalitas)	39
Tabel 4 7 (Uji Homogenitas)	40
Tabel 4 8 (Paired Sample Test).....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 (Lapangan)	10
Gambar 2. 2 (Net)	11
Gambar 2. 3 (Antena)	12
Gambar 2. 4 (Bola)	13
Gambar 2. 5 (Teknik Passing Bawah)	14
Gambar 2. 6 (Passing Atas)	15
Gambar 2. 7 (Servis Bawah).....	16
Gambar 2. 8 (Servis Atas).....	18
Gambar 2. 9 (Gambar Smash).....	19
Gambar 2. 10 (Gambar Membendung Bola)	20
Gambar 2. 11 (Gambar Standing Jump)	21
Gambar 2. 12(Resistance Band).....	23
Gambar 2. 13 (Kerangka Konseptual)	25
Gambar 3. 1 (Desain Penelitian).....	28
Gambar 3. 2 (Ketepatan Smash)	30

Daftar Lampiran

Lampiran 5 1 (Uji Nomalitas).....	50
Lampiran 5 2 (Uji Homogenitas)	51
Lampiran 5 3 (Uji T).....	52
Lampiran 5 4 (Surat Izin Penelitian).....	53
Lampiran 5 5 (Surat Balasan Penelitian)	54
Lampiran 5 6 (Pemanasan)	55
Lampiran 5 7 (Standing Jump)	56
Lampiran 5 8.....	57
Lampiran 5 9 (Ketepatan Smash).....	58

