

**PENGARUH LATIHAN *INCREMENTAL VERTICAL HOP*
TERHADAP KEMAMPUAN PENINGKATAN SMASH PADA
CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenehui salah satu persyaratan dalam
Mengikuti ujian sarjana pendidikan*

OLEH

MOH. ARAFAH

NIM: 832 411 109



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2016

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

***“ PENGARUH LATIHAN INCREMENTAL VERTICAL HOP TERHADAP
KEMAMPUAN PENINGKATAN SMASH DALAM CABANG OLAHRAGA
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 1 TAPA”***

MOH ARAFAH

NIM : 823 411 109

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

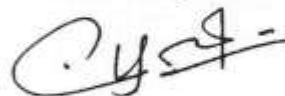
Pembimbing I



Ukok Hasian Refiater S.pd M.pd

NIP.19771120 200312 1 003

Pembimbing II



Syarif Hidayat S.pd. Kor M.or

NIP. 19790403 200501 003

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu-Ilmu Keolahragaan dan kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.or

Nip. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"PENGARUH LATIHAN INCREMENTAL VERTICAL HOP TERHADAP KEMAMPUAN PENINGKATAN SMASH DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 1 TAPA"

Oleh:


MOH.ARAFAH
NIM : 823 411 109

Telah Dipertahankan Di depan Dewan Penguj Penguji

Pada Hari/Tanggal, Kamis 27 Oktober 2016

| NO. | Dewan Penguji | tandatangan |
|-----|---|--|
| 1. | <u>Ucok Hasian Rafiater S.Pd M.Pd</u> NIP.19771120 200312 1 003 |  |
| 2. | <u>Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.or</u> NIP. 19790403 200501 1 003 |  |
| 3. | <u>Edy P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001 |  |
| 4. | <u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001 |  |

Mengetahui,
Dekan Fakultas Fakultas Ilmu Olahraga dan kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003



SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Moh. Arafah
Nim : 832 411 109
Tempat Tanggal Lahir : Sulawesi Tengah, 29 OKTOBER 1993
Fakultas : Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Kepelatihan Dan Olahraga

dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Incremental Vertical Hop Terhadap Kemampuan Peningkatan Smash Pada Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 1 TAPA”*** merupakan skripsi saya sendiri, bukan merupakan karya tulis orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuai dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan namanya.

demikian surat pernyataan ini saya buat apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi penjabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai pereturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, 29 Oktober 2016

yang bertanda tangan



Moh Arafah

Nim : 832411127

ABSTRAK

MOH ARAFAH, NIM 832 411 109. (Skripsi 2016) “*Pengaruh Latihan Incremental Vertical Hop Terhadap Kemampuan Peningkatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp N 1 Tapa Bone Bolango* ” Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ucok Hasian Rafiater, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II. Syarif Hidayat S.Pd Kor M.or.

Masalah dalam penelitian ini adalah: Kurangnya power Otot tungkai siswa sehingga sulit melakukan smash dengan baik. Hipotesis : apakah terdapat pengaruh Latihan Incremental Vertical Hop Terhadap peningkatan ketepatan smash pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Incremental Vertical Hop Terhadap peningkatan Ketepatan Smash pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan taktik pengujian statistic deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji T. hasil penelitian merupakan hasil pretes dan post test pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} 2.97 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0.05:dk = n-1$ (20-1=19) diperoleh sebesar 1.729 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} 2.97 > t_{tabel} = 1.729$) berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha 0.05:n-1$ oleh karena itu H_a dapat diterima sehingga dapat dinyatakan bahwa latihan incremental vertical Hop terhadap kemampuan ketepatan smash pada siswa kelas VIII SMP 1 Tapa Kab. Bone Bolango.

Kata kunci: *Incremental Vertical Hop*

ABSTRACT

MOH Arafah, NIM 832 411 109. (Thesis 2016) "Effects of Incremental Exercise Hop Against Vertical Capabilities Improvement Branch Smash In Sports Men's Volleyball Students of Class VIII Smp N 1 Tapa Bone Bolango" Sports Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and University Sports Negeri Gorontalo. Supervisor I. Ucok Hasian Rafiater, S.Pd M.Pd and Advisor II. Syarif Hidayat S.Pd Kor M.or.

The problem in this research are: Lack of leg muscle power so it's hard smash students well. Hypothesis: whether there is influence Incremental Exercise Vertical Hop To increase the precision of a smash in class VIII SMP Negeri 1 Tapa. Objective: to determine how much influence Incremental Exercise Vertical Hop To increase precision of Smash Students in class VIII SMP Negeri 1 Tapa. This research method is a research experiment. To test the hypothesis testing tactics digunakan descriptive statistics and hypothesis testing using T test results of the study is the result of the pre-test and post-test on the test count t is obtained hargat 2.97 while prices ttabel at $\alpha = 0:05$: dk = n-1 (20-1 = 19) thus obtained was 1,729 t is greater darittabel (thitung1.74> table = 1,729) berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak Ho: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha 0:05$: n-1 therefore Ha acceptable so that it can be stated that the practice of incremental vertical Hop on the ability accuracy sisswa smash in class VIII SMP 1 Tapa district. Bone Bolango.

Keywords: Incremental Vertical Hop

MOTO DAN PERSEMBAHAN

**HAI ORANG-ORANG MUKMIN, JIKA KAMU MENOLONG (AGAMA) ALLAH,
NISCAYA DIA AKAN MENOLONGMU DAN MENEGUHKAN KEDUDUKANMU.**

(Q.5 MUHAMMAD:7)

“Ketika Seseorang Menghina Kamu, Itu Adalah Sebuah Pujian, Bahwa Selama Ini Mereka Banyak Menghabiskan Waktu, Banyak Memikirkan Kamu, Bahkan Kamu tidak Memikirkan Mereka”

(B.J Habibie)

Sabar, Kerja keras, adalah dua bagian yang tidak terpisahkan dalam mencapai kesuksesan.

(Moh Arafah)

Persembahan

Ya Allah ya tuhanku penguasa langit dan bumi Tanpa petunjuk dan hidayahmu aku tidak dapat menyelesaikan tugas akhir ini, terimalah sujud dan amal ibadahku Amiiinn.

Ku persembahkan cinta dan kasih sayangku kepada Ibundaku tercinta Sumiati Y. Timumun tiada pernah ada yang bisa menggantikanmu di didalam hatiku, Ayahku tercinta Iskandar Dotutinggi tiada pernah aku sanggup mengganti setiap tetesan keringat dan air mata kasih sayangmu untuk ku. Dan ke 7 saudaraku Aprisito, Moh Rizal, Moh Isfar, Moh Afandi, Moh. Yaser, Zakia Dan Moh Andri yang telah menjadi Inspirasi & motivasi untuk keberhasilanku.

TEMPATKU MENIMBA ILMU

“UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO”

2016

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita panjatkan hanya kepada Allah SWT. Karena atas izin dan kesempatan yang diberikan kepada penulis, proposal yang berjudul Pengaruh Latihan *Incremental Vertical Hop* Terhadap Kemampuan Peningkatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Tapa. Kabupaten Gorontalo“ dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna untuk menempuh ujian sarjana pendidikan pada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Dalam penelitian dan penyusunan Skripsi ini penulis banyak menemui kesulitan, namun berkat ketekunan, kesabaran dan semangat penulis serta bantuan dan bimbingan dari pihak utama dosen pembimbing, kesulitan itu dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dari hati yang paling dalam dan tulus, penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, Edwar Wolok, ST,MT, Dr. Fance Wantu, SH,MH, Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum, selaku pembantu Rektor I,II,III DAN IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge S.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd M.Pd selaku pembantu Dekan I,II dan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

5. Syarif Hidayat S.Pd, Kor M,Or Dan Edy P.Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ucok Hasian Rafiater S.Pd M.Pd dan Syarif Hidayat S.Pd, Kor M,Or selaku Pembimbing I dan II yang telah memberika petunjuk dan bimbingan yang tulus dan Ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Akademik/Registrasi dan Staf pegawai yang senantiasa memberikan pelayanan selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen serta staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Kepala Sekolah Smp Negeri 1 Tapa dan seluruh staf tata usaha khususnya yang ada di lingkungan SMP Negeri 1 Tapa Kab. Bone Bolango yang telah berpartisipasi dalam hal perolehan informasi.
10. Kepada siswa SMP Negeri 1 Tapa kelas VIII putra yang telah bersedia meluangkan waktu untk pelaksanaan penelitian.
11. Terima kasih kepada Ibu salma Dan Hardianti Talangai yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian di SMP Negeri 1 Tapa.
12. Terima kasih yang tak terhingga buat Ibundaku tercinta Sumiati Timumun, dan ayahku tercinta Iskandar Dotutinggi yang selalu memberikan segenap dukungan dan materi tanpa adanya pengeluhan, serta do'a dalam setiap sujudnya. Dan kakak/adikku tercinta Aprisito, Moh. Rizal, Moh. Isfar, Moh. Afandi, Dan Moh. Yaser Serta semua Keluarga yang telah mendukung dan mendo'akan demi keberhasilan studiku.
13. Orang-orang terkasih, yang telah memberikan pelajaran yang sangat berarti dalam sejarah kehidupanku. Khususnya Kepada Kanda Moh. Isra Sakur S.Pd dan Dinda Hardianti

Talanggai yang selalu memberikan motivasi, petunjuk serta arti dan tujuan hidup ini. Dan selalu mendo'akan demi keberhasilan bersama.

14. Teman-teman angkatan 2011 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya Kelas C. yang seperjuangan dalam menuntut gelar sarjana.
15. Teman-teman seperjuangan yang selalu merasakan suka dan duka bersama dalam meniti kehidupan di bumi Gorontalo. (Septian Nugrah, Kasmin Patunru, Dian Talanggai, Agus Rahmat Hariono, Sirman, Selviana Sahura).

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis menyampaikan permohonan maaf sebesar-besarnya bila terdapat kesalahan kehilafan dalam penulisan skripsi ini, karena penulis hanya manusia biasa yang tak luput dari kesalahan dan kehilafan pula. Dan . Semoga ilmu, dan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, insya Allah memperoleh pahala dari Allah SWT.

Gorontalo 29 Oktober 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|----|
| HALAMAN SAMPUL | |
| PERSETUJUAN BIMBINGAN | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 2 |
| 1.3 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 2 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 3 |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN PENGUJIAN HIPOTESIS | |
| 2.1 Kajian Teori | 4 |
| 2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli | 4 |
| 2.1.2 Alat dan peraturan permainan..... | 5 |
| 2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli | 6 |
| 2.1.4 Hakikat Smash | 7 |
| 2.1.5 Bola voli mini | 9 |
| 2.1.6 Latihan | 10 |
| 2.1.7 Pengertian Kondisi Fisik..... | 11 |
| 2.1.8 Prinsip Latihan | 13 |
| 2.2 Hakikat Latihan Incremental Vertical Hop | 13 |
| 2.3 Kajian Penelitian Releven..... | 16 |
| 2.4 Kerangka Berfikir | 16 |

| | |
|---------------------|----|
| 2.5 Hipotesis | 17 |
|---------------------|----|

BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 18 |
| 3.2 Desain Penelitian | 18 |
| 3.3 Variabel Penelitian | 18 |
| 3.4 Definisi Opersaional Variabel..... | 19 |
| 3.5 Populasi dan Sampel | 19 |
| 3.5.1 Populasi | 19 |
| 3.5.2 Sampel..... | 19 |
| 3.6 Instrument penelitian | 20 |
| 3.7 Tehnik Analisis Data..... | 22 |
| 3.8 Hipotesis Statistik | 22 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1 Gambaran Lokasi Penelitian..... | 24 |
| 4.2 Analisis dan uji statistik deskriptif hasil smash dalam cabng olahraga bola voli..... | 24 |
| 4.2.2 Analisis Uji statistik Deskriptif Variabel penelitian Pre Test (X ₁) | 24 |
| 4.2.3 Distribusi Frekuensi Pre Test..... | 26 |
| 4.2.4 Perhitungan Rata-Rata Data Pre Test Hasil Smash | 27 |
| 4.2.5 Perhitungan Dan Uji Statistik Deskriptif Variable Pre Test | 27 |
| 4.2.6 Perhitungan varians dan standar deviasi variabel pre test | 28 |
| 4.2.7 Uji Normalitas Pre Test | 30 |
| 4.3 Analisis Uji statistik Deskriptif Variabel penelitian Post Test (X ₂) | 33 |
| 4.3.1 Perhitungan Rata-Rata Data Post Test Hasil Smash..... | 35 |
| 4.3.2 Perhitungan Dan Uji Statistik Deskriptif Variable (X ₂) | 35 |

| | |
|---|-----------|
| 4.3.3 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Variabel (X_2)..... | 36 |
| 4.3.4 Uji Normalitas Data Posttest (X_2)..... | 38 |
| 4.4 Pengujian Homogenitas Varians..... | 41 |
| 4.5 Pengujian Hipotesis Penelitian | 42 |
| 4.6 Pembahasan..... | 46 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan | 44 |
| 5.2 Saran | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Sajian Data Pre Test..... | 25 |
| Tabel 2. Frekuensi Pre Test | 26 |
| Tabel 3. Daftar perhitungan standar deviasi hasil smash..... | 29 |
| Tabel 4. Perhitungan Uji Normalitas Data Pre Test | 32 |
| Tabel 5. Sajian Data Pos test | 34 |
| Tabel 6. Frekuensi Pos Test | 35 |
| Tabel 7. Perhitungan uji normalitas data post test | 40 |
| Tebel 8. Perhitunan besaran-besaran statistik dan peningkatan smash | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|-----------|
| Lampiran 1. Surat Izin meneliti Dari FOK-UNG..... | 45 |
| Lampiran 2. Surat Rekomondasi Dari Dinas..... | 46 |
| Lampiran 3. SK Pembimbing | 47 |
| Lampiran 4. Dokumentasi penelitian | 48 |
| Lampiran 5. Jadwal Latihan | 49 |
| Lampiran 6. Program latihan. | 50 |
| Lampiran 7. Tabel Uji Lilliefors | 51 |
| Lampiran 8. Tabel Normalitas Data | 52 |
| Lampiran 9. Tabel Distribusi F | 53 |
| Lampiran 10. Tabel Uji T | 54 |
| Lampiran 11. Curriculum Vitae | 55 |