

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP  
KETEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA  
BOLA VOLI SISWA PUTERA SMK NEGERI 2  
KOTA GORONTALO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mengikuti Ujian  
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

***OLEH***

**AINUL TIMUMU  
NIM : 832-412-023**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2016**



## SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ainul Timumu  
Nim : 832 412 023  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Ketepatan Smash pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putera Smk Negeri 2 Kota Gorontalo "**, merupakan skripsi sendiri, dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, 2016  
Yang Menyatakan



Ainul Timumu  
Nim. 832 412 023

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP KETEPATAN  
SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI SISWA PUTERA  
SMK NEGERI 2 KOTA GORONTALO**

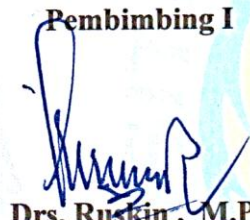
*Oleh :*

**AINUL TIMUMU  
NIM : 832 412 023**

**Telah Diperiksa Dan Disahkan Oleh**

**DOSEN PEMBIMBING**

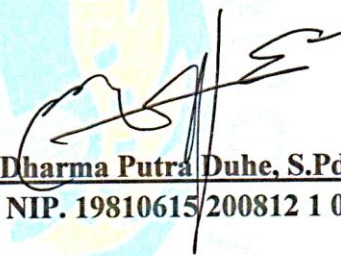
**Pembimbing I**



**Drs. Ruskin, M.Pd**

**NIP. ~~19571231 198603 1 026~~**

**Pembimbing II**



**Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**

**NIP. 19810615/200812 1 001**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or  
NIP.19790403 200501 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI SISWA PUTERA SMK NEGERI 2 KOTA GORONTALO**

*Oleh :*

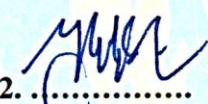
AINUL TIMUMU  
NIM : 832 412 023

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Hari / Tanggal : Kamis, 27 Oktober 2016  
Waktu : 08.00 s/d selesai

1. Syarif Hidayat. S.Pdkor. M.Or  
Nip: 19790403 200501 1 003

1.  Tgl. ....

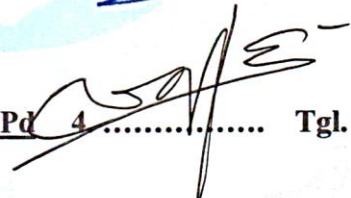
2. Dr. Hendro Kusworo, M.Pd  
NIP : 19811230 200501 1 002

2.  Tgl. 01/11/2016

3. Drs. Ruskin, M.Pd  
Nip: 19571231 198603 1 026

3.  Tgl. 01-11-2016

4. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd  
Nip: 19810615 200812 1 001

4.  Tgl. ....

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
Dr. Lintje Bekoesoe, M. Kes  
Nip : 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Ainul Timumu, Nim 832 412 023, 2016**“Pengaruh latihan *double leg bound* terhadap ketepatan smash pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan pembimbing II Edy Dharma.Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

---

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg bound* terhadap ketepatan smash pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *double leg bound* terhadap ketepatan smash adapun subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo yang berjumlah 100 dengan semua berjenis kelamin laki-laki, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan keseluruhan berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 18 orang siswa.

Metode penelitian ini yang digunakan adalah penelitian eksperimen *one group pree-test* dan *post-test Desain*. Jika menggunakan penelitian eksperimen *pree-test* dan *post-test one group*, maka latihan *duble leg bound* terhadap ketepatan smash pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo dapat meningkat sehingga penelitian eksperimen *one group* bisa dikembangkan disekolah.

Hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 9.728$ . nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $18-1 = 17$ ) di peroleh harga sebesar 1.740. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  ( $t_{hitung} = 9.728 > t_{tabel} = 1.740$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat di terima karena harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Doble leg bound terhadap ketepatan smash pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri. 2 Kota Gorontalo..

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *Double Leg Bound* dapat meningkatkan power otot tungkai dalam melakukan ketepatan smash.

**Kata kunci :** Latihan *double leg bound* , ketepatan smash, penelitian eksperimen *one group Desain*.

## ABSTRACT

**Ainul Timumu**, Nim 832 412 023, 2016 "Effect of exercise double leg bound for the accuracy smash in volleyball sport male student of SMK Negeri 2 Kota Gorontalo". Sports Coaching Education Studies Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd, and counselors II Edy Dharma.Putra Duhe, S. Pd, M. Pd

---

As for the problems in this study the effects of exercise ie Is there a double leg bound to the accuracy of the branch olahraga smash volleyball male student SMK Negeri 2 Kota Gorontalo

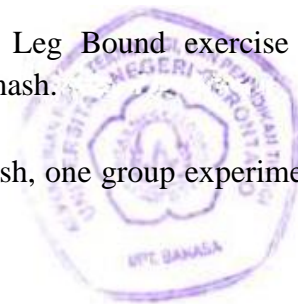
The purpose of this study was to determine the effect of exercise double leg bound for the accuracy smash while the subjects in the study were all male students of SMK Negeri 2 Kota Gorontalo, which amounted to 100 with all-sex male, sedangkan sampling technique using random sampling techniques with the whole manifold male, amounting to 18 students.

This research method used was experimental study one group Pree-test and post-test design. If using an experimental research Pree-test and post-test one group, then the leg workout duble bound for the accuracy smash in volleyball sport male student of SMK Negeri 2 Kota Gorontalo can be increased so that the research experiment one group could be developed in schools.

The test results obtained  $t = 9,728$ . ttable value at  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = n-1$  ( $18-1 = 17$ ) obtained a price of 1,740. Thus thitung greater than TTable ( $t = 9,728 > ttable = 1,740$ ). Based on testing criteria that reject  $H_0$ : If thitung  $>$  ttable at  $\alpha = 0.05$ ;  $n - 1$ , therefore the alternative hypothesis or  $H_a$  can be received because the price thitung were outside the reception area  $H_0$ . Thus it can be stated that there are significant Doble exercise leg bound for the accuracy smash in volleyball sport male student SMK. 2 City of Gorontalo.

It can be concluded that using the Double Leg Bound exercise can improve limb muscle power in conducting precision smash.

Keywords: Exercise double leg bound, accuracy smash, one group experimental research design.



## **MOTO**

*“Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu artinya anda tidak pernah berani untuk mencoba”*

*“Ingatlah bahwa kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan”*

*“Jika anda jatuh ribuan kali, berdirilah jutaan kali karena anda tidak tahu seberapa dekat anda dengan kesuksesan”*

## **PERSEMBAHAN**

Yang Utama Dari Segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

“Skripsi ini saya persembahkan kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi”

**“Ibu dan Ayah Tercinta”**

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersempahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini lebih menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku agar menjadi lebih baik.

Terima kasih Mama..(Fatma Mooduto)

Terima kasih Papa... (Muchtadi Timumu)

**“ Kakaku bersama Istri dan adikku”**

Dekri Timumu S.Kom, Anis Rahayu,Amd.Keb, Ataya Fujiasti Timumu



Untuk kakak,tata dan adikku, tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, dan hanya ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua. Dan tak lupa juga untuk calon ponakanku yang tak lama lagi akan hadir di tengah-tengah keluarga Besar ; **TIMUMU, MOODUTO DAN RAHAYU.**

**“ Buat Teman-teman Kepelatihan”**

Terima kasih atas bantuan, doa, nasehat, hiburan, traktirannya, dan semangat yang kalian berikan selama aku kuliah, aku tak akan melupakan semua yang telah kalian berikan selama ini. Dan teristimewa “ Iten Nento” Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan kebesaranmu yang tlah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terima kasih

**ALMAMATERKU TERCINTA**

**TEMPATKU MENIMBA ILMU**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

## Kata pengantar



*Assalamu Alaikum Wr.Wb*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-NYA sehingga dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari masih di berikan kesehatan jasmani dan rohani dalam menyelesaikan penulisan hasil. Ini adalah merupakan tugas akhir sebagai bahan pertanggung jawaban saya yang telah melaksanakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* terhadap ketepatan smash pada cabang olahraga bola voli siswa putra. Adapun isi hasil ini berisi tentang penelitian eksperimen.

Dalam penyusunan hasil ini banyak kendala saya sebagai penulis yang saya temui dalam penelitian ini, namun berkat dorongan dan petunjuk dari dosen penesehat akademik sehingganya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Melalui pengantar saya sebagai mahasiswa pendidikan keolahragaan mengucapkan banyak terimah kasih kepada pihak-pihak yang terkait atas kerja samanya sehingga kami bisa menyelesaikan tugas ini, mungkin di dalam penyusunan skripsi ini belum begitu sempurna, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT sehingganya kita meminta Ridho kepada-NYA atas usaha yang sudah kita lakukan bersama.

Semoga penyusunan skripsi I ini bisa bermanfaat bagi kita semua untuk bisa di jadikan pedoman bagi kita semua, tak lupa kami mengharapkan kritik dan saran yang senantiasa selalu bersifat membangun.

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qomar Badu, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutan studi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST, MT, Dr. Fence W antu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku wakil rektor I, II, III, IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan
5. Dr. Zuhriana K Yusuf, M.Kes selaku Pembantu Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan
6. Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Pembantu Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan
7. Syarif Hidayat, S.Pdkor, M.Or selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan
8. Pembimbing I ( Drs. Ruskin, M.Pd ) dan Pembimbing II ( Edy Dharma.P Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Kepeleatihan ) yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dengan tulus dan ikhlas dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Seluruh staf dosen dan tata usaha Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan
10. Kedua orang tua saya ( Ayah Muchtadi Timumu & Ibu Fatma Mooduto ) yang selalu membantu baik secara moril maupun materi, serta selalu memberikan motifasi, dorongan dan doa yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya
11. Seluruh keluarga saya,(Ratna Mooduto,Sahrudin Mooduto,Tina Mooduto, Imu Mooduto,Ratna Kuyo,S.Pd, Isra Mooduto, dan Ma'tua dan Pa'Tua, dan kemudian Eky Timumu, Oni Timumu, Angki Timumu) dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Kalau bukan keluarga mungkin saya tidak seperti sekarang ini. Dan teman-teman KKS ( Yogi Pratama selaku Kordes, Dhian Amalia Salilama, Iqbal, Bayu aksel.
12. Teman-teman satu Jurusan Kepeleatihan Olahraga ( Rahmat Ishak, Herdiyanto Karim, Nanang Huntojo, Aan, Agus Uno, Candri Hanapi dan Rustam Suleman ) yang senantiasa ikut membantu dalam menyelesaikan studiku
13. Yang sangat spesial buat calon pendamping hidup, Iten Nento yang memberikan bantuan,masukan, kritik, dan motifasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini serta selalu ada disetiap suka dan dukaku

14. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan studiku

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya. Amin.....

***Wabillahi Taufik Walhidayah, Wassalamu Alaikum Wr.Wb.***

Gorontalo, November 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |          |
|--|----------|
| HALAMAN SAMPUL.....                      |          |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                 | i        |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING .....             | ii       |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                  | iii      |
| ABSTRAK .....                            | iv       |
| ABSTRACT .....                           | v        |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN .....               | vi       |
| KATA PENGANTAR.....                      | vii      |
| DAFTAR ISI .....                         | viii     |
| DAFTAR TABLE .....                       | ix       |
| DAFTAR GAMBAR .....                      | x        |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                    | xi       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>           | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                 | 1        |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....           | 3        |
| 1.3 Rumusan Masalah .....                | 4        |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....              | 4        |
| 1.5 Manfaat Penelitian .....             | 4        |
| 1.5.1 Manfaat Teoritis .....             | 4        |
| 1.5.2 Manfaat Praktis .....              | 4        |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>         | <b>5</b> |
| 2.1 Hakikat Permainan BolaVoli .....     | 5        |
| 2.2 Hakekat Ketepatan <i>Smash</i> ..... | 7        |
| 2.3 Hakikat Power .....                  | 10       |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.4 Hakikat Latihan <i>Double Leg Bound</i> .....        | 12        |
| 2.5 Kajian Penelitian Yang Relevan .....                 | 16        |
| 2.6 Kerangka Berpikir .....                              | 16        |
| 2.7 Hipotesis Penelitian.....                            | 16        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                   | <b>17</b> |
| 3.1 Tempat Penelitian.....                               | 17        |
| 3.2 Waktu Penelitian .....                               | 17        |
| 3.3 Desain Penelitian.....                               | 17        |
| 3.4 Variabel Penelitian .....                            | 18        |
| 3.5 Populasi Dan Sampel .....                            | 18        |
| 3.5.1 Populasi .....                                     | 18        |
| 3.5.2 Sampel .....                                       | 18        |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data .....                        | 18        |
| 3.7 Teknik Analisis Data.....                            | 20        |
| 3.8 Hipotesis Statistik .....                            | 21        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>       | <b>22</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                               | 22        |
| 4.2 Hasil Penelitian Data Tes Awal Ketepatan Smesh ..... | 23        |
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....                    | 37        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>40</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                    | 40        |
| 5.2 Saran.....                          | 40        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>42</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>          |           |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabel 1</b> Data Ketepatan Smash .....  | 23 |
| <b>Tabel 2</b> Daftar distribusi frekuensi data Pre-Test Ketepatan Smash ( $X_1$ ).....                  | 24 |
| <b>Tabel 3</b> Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Pre-Tes<br>Ketepatan Smash ( $x_1$ ) ..... | 26 |
| <b>Tabel 4</b> Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Tes Ketepatan Smash.....                              | 28 |
| <b>Tabel 5</b> Daftar distribusi frekuensi data Post-Test Ketepatan Smash .....                          | 29 |
| <b>Tabel 6</b> Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Post-Tes<br>Ketepatan Smash.....           | 31 |
| <b>Tabel 7</b> Perhitungan Uji Normalitas Data Post-Tes Ketepatan Smash .....                            | 33 |
| <b>Tabel 8</b> Perhitungan Besaran-Besaran Statistik Data Pre-Tes dan Post-Tes<br>Ketepatan Smash.....   | 35 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| <b>Gambar 1</b> Melakukan smash .....                            | 8  |
| <b>Gambar 2</b> Pelaksanan latihan <i>double leg bound</i> ..... | 12 |
| <b>Gambar 3</b> Desain penelitian .....                          | 17 |
| <b>Gambar 4</b> Lapangan untuk tes spike/serangan .....          | 19 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Jadwal Latihan.....         | 44 |
| Lampiran 2 Program latihan .....       | 45 |
| Lampiran 3 Daftar Table Statistik..... | 52 |
| Lampiran4 Dokumentasi penelitian ..... | 57 |
| Lampiran 5SK penelitian .....          | 62 |