

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN  
*JUMP SERVICE* PADA *TEAM BOLA VOLI PUTRA*  
SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan

**Oleh**

**OCTAVIANY SUMAGA  
831 413 111**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN  
PRODI S1 PENJASKESREK  
2017**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Octaviany Sumaga

Nim : 831 413 111

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Jump Service*  
Pada *Team BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo*

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, Oktober 2017



Octaviany Sumaga  
831 413 111

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN  
*JUMP SERVICE* PADA *TEAM BOLA VOLI PUTRA*  
SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

Oleh  
**OCTAVIANY SUMAGA**  
831 413 111

Telah Diperiksa Dan Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diuji:

**Pembimbing I**

Drs. Sarjan Mile, MS  
Nip.19610805 198703 1 003

**Pembimbing II**

Ruslan, S.Pd, M.Pd  
Nip.19780817 200501 1 003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Uniyersitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, MS  
Nip.19610805 198703 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN**  
***JUMP SERVICE* PADA *TEAM BOLA VOLI PUTRA***  
**SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

Oleh :  
**OCTAVIANY SUMAGA**

Nim : 831 413 111

Telah dipertahankan di dewan penguji pada

Hari/Tanggal : Selasa, 31- Oktober 2017

Pukul : 01.00 Siang - selesai

**NamaPenguji**

**TandaTangan**

**Tanggal**

**Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd**  
Nip. 19810615 200812 1 001

**Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd**  
Nip. 19850323 201504 1 003

**Drs. Sarjan Mile, MS**  
Nip.19610805 198703 1 003

**Ruslan, S.Pd, M.Pd**  
Nip.19780817 200501 1 003

Mengetahui  
**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**

**Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
Nip.19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Octaviany Sumaga 831413111. 2017. Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada *Team* BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Skripsi, jurusan pendidikan jasmani olahraga rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Sarjan Mile, M.S, Pembimbing II Ruslan, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada *Team* BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada *Team* Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *Jump service* secara terprogram selama 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 4 kali seminggu. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Test and Post-Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 12 atlet. Kemudian latihan diberikan selama 20 kali pertemuan, dan di tes dengan menggunakan tes ketepatan servis bola voli.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ ,  $n = 12$  dalam analisa data pengujian hipotesis, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 1,796 sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ . sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  11,15 lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,796), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah “terdapat Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada *Team* Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”.

**Kata kunci:** (Latihan *Box Jump*) Ketepatan *Jump Service*

## ABSTRACT

Octaviany Sumaga 831413111. 2017. The Influence of Box Jump Exercise Against the Accuracy of Jump Service On The Boys Volleyball Team SMA Negeri 1 Gorontalo. Thesis, majoring in recreational sports physical education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Sarjan Mile, M.S., Advisor II of Ruslan, S.Pd, M.Pd.

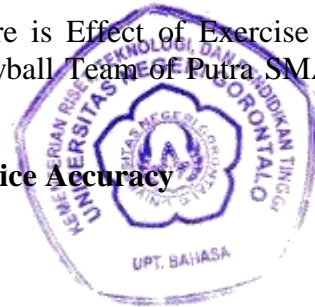
The purpose of this study is to test scientifically about the Effect of Exercise Box Jump Against the Accuracy of Jump Service On Team Ball of Boys High School SMA Negeri 1 Gorontalo City. This research hypothesis that there is Influence of Box Jump Exercise Against Accuracy of Jump Service On Volleyball Team of Putra SMA Negeri 1 Gorontalo.

The method used is the experimental method, by giving the practice of Jump Service training programmed for 20 meetings, with the frequency of meetings 4 times a week. The design of this study used the design of One Group Pre-Test and Post-Test Desing research. With a sample of 12 athletes. Then the exercises were given for 20 meetings, and tested using the precision test of volleyball service.

Technique of data analysis is by using t test formula at significant level  $\alpha = 0,05$ ,  $n = 12$  in hypothesis test data analysis, obtained tegal value equal to 1,796 according to testing criterion that accept  $H_0$  if tcount equal to or less than ttable. while reject  $H_0$  if tcount is greater than ttable. Therefore thitung11,15 is bigger than ttable (1,796), hence result of analysis indicates reject  $H_0$  which mean accept  $H_a$  or accept research hypothesis.

Thus the conclusion of the analysis is "There is Effect of Exercise Box Jump Against Accuracy of Jump Service On Volleyball Team of Putra SMA Negeri 1 Gorontalo".

**Keywords: (Exercise Box Jump) Jump Service Accuracy**



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (Q.S Al-Insyirah 6-7)

“Belajar dan carilah ilmu serta kemampuan sebanyak mungkin. Ilmu dan kemampuan akan mengantarkan anda menuju barisan depan manusia-manusia terbaik”.  
(Khyky Sumaga)

Kupersembahkan sebagai dharma bakti kepada kedua orang tuaku Gulifer Sumaga(ayah) dan Ratna Laya S.Pd (Ibu) dalam dekapan cinta dan kasih sayangmu dalam naungan doa melalui goresan pena. Kuwujudkan dalam karya nyata penuh asah ini untumu.

Almamaterku Tercinta  
Tempat Aku Menimba Ilmu  
Universitas Negeri Gorontalo

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Drs. Sarjan Mile, M.S selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Pembimbing I bapak Drs. Sarjan Mile, M.S dan Pembimbing II bapak Ruslan, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.



8. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gorontalo Dr. Syaiful Kadir, M.Pd
11. Staf Dewan Guru dan tata Usaha serta adik-adik siswa SMA Negeri 1 Gorontalo yang memberikan semangat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
12. Bapak Fadli Bruthan selaku pelatih club bola voli SMA Negeri 1 Gorontalo yang setia membimbing penelitian selama dilapangan.
13. Buat adik adik team Putra Putri Smansa Kota Gorontalo terutama Rifay, kiki, ekel, frengky, Putry Koloay Babon Gobel, sintia konto, puput mata besar Dll yang tidak bisa di sebut satu persatu terima kasih yah selama ini sudah bisa membantu dan berikan motivasi agar cepat terselasaikan penelitian/ kripsi ini.
14. Kedua orang tua saya ( Ayah Gulifer Sumaga &Ibu Ratna Laya S.Pd) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motivasi, dorongan dan Do'a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi
15. Keluarga dan sahabat-sahabat saya (Isty Hiola, Ayis Komarudin, Fitry abas) serta kakak Angkat Pratu Idhul Azwar dan adik saya Pratiwi Sumaga, Sry Deviany Sumaga,dan lain-lain yang senantiasa ikut mendoakan, membantu dan memberi motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
16. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmaniangkatan 2013 yang seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo : Marsela Hamzah, Edy Suderajat, Triansyah Papatungan, Ravid Doe, Rahman Mopangga, Ahmad Rofik, Laidil, Faidil Idris madihutu, Hendrik Amili, Zainudin Noho, Rifka Aulia, Serta Teman teman KKS Tahap 1 Desa Tolongio Kabupaten Gorontalo Dahlia M Saleh, Nurgianto, Simin, Wahyu,

Rifqah, Virda, Ka Novi, Kak Jheny, Ferdy, Feldy, jois Cecan, Uyan Cecan, Zhul Dan lain-lain yang ikut serta dalam menyelesaikan studiku.

17. Para rekan-rakan atlet bola voli yang ada di provinsi gorontalo yang selama ini selalu memberikan semangat juang untuk meraih gelar sarjana.
18. Rasa terima kasiku yang Terspesial buat Pratu Hasan Afifi yang banyak memberikan masukan, kritikan, dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini,serta selalu ada di setiap suka dan duka
19. Ucapan terima kasih buat Parman Ahmad yang selalu memberikan motivasi dan seelalu meberikan serta selalu mendoakan
20. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis barharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin..

Gorontalo, Oktober 2017

Penulis

Octaviany Sumaga  
Nim :831 413 111

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN. ....	iv
ABSTRAK. ....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS .....	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Bola Voli. ....	5
2.1.2 Hakikat <i>Jump Service</i> .....	6
2.1.3 Hakikat Latihan.....	12
2.1.4 Hakikat latihan Pliometrik.....	12
2.1.5 Hakikat <i>Box Jump</i> .....	15
2.1.6 Hakikat Daya ledak Otot tungkai.....	16
2.1.7 Hakikat Ketepatan.....	17
2.2 Kerangka Berpikir .....	17
2.3 Hipotesis Penelitian.....	18

BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
3.2 Desain Penelitian.....	19
3.3 Variabel Penelitian .....	19
3.4 Definisi Oprasional Variabel.....	20
3.5 Populasi dan Sampel. ....	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.7 Instrumen Penelitian .....	21
3.8 Teknik Analisis Data .....	23
3.9 Hipotesis Statistik.....	25
BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	26
4.2 Pengujian persyaratan analisis.....	29
4.3 Pembahasan .....	33
BAB V PENUTUP.....	35
5.1 Simpulan.....	35
5.2 Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 :Desain Penelitian .....	19
Tabel 2 : Data hasil pretest dan posttest.....	26
Tabel 3 :Data Distribusi Frekuensi X1.....	27
Tabel 4 :Data Distribusi Frekuensi X2.....	28
Tabel 5 :Pengujian Normalitas data x1. ....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sikap Permulaan <i>Jump Service</i> .....	7
Gambar 2	Pelaksanaan <i>Jump Service</i> .....	8
Gambar 3	Gerakan Lanjutan <i>Jump Service</i> .....	8
Gambar 4	<i>Jump Service</i> .....	10
Gambar 5	Latihan <i>Box Jump</i> .....	15
Gambar 6	Cara melakukan latihan <i>Box Jump</i> .....	16
Gambar 7	Tes ketepatan servis bola voli.....	22
Gambar 8	Histogram pretest.....	27
Gambar 9	Histogram posttest.....	28
Gambar 10	Rekapitulasi nilai Mean, Varians dan Standar Deviasi.....	30
Gambar 11	Kurva penerimaan dan penolakan .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Meneliti dari FOK-UNG.....
Lampiran 2	Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan Kota Gorontalo.....
Lampiran 3	SK Pembibimbingan.....
Lampiran 4	Surat Selesai Meneliti dari SMA Negeri 1 Gorontalo.....
Lampiran 5	Hasil Penelitian.....
Lampiran 6	Analisis Data.....
Lampiran 7	Tabel Uji Lilliefors.....
Lampiran 8	Table Normalitas Data.....
Lampiran 9	Tabel Distribusi F.....
Lampiran 10	Tabel uji t.....
Lampiran 11	Data Hasil Pre test.....
Lampiran 12	Data Hasil Post test.....
Lampiran 13	Program Latihan Pelatihan.....
Lampiran 14	Jadwal Latihan.....
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 16	Absensi.....
Lampiran 17	Curriculum Vitae.....