

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI YANG BERJUDUL
PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *JUMP SERVIS* BOLA VOLI

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMA Negeri 1 Kabila)

OLEH

ALJUFRI
NIM : 832 413 080

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
Nip. 197408262003121002

Pembimbing II

Syarif Hidayat, M.Or
Nip. 197904032005011003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Syarif Hidayat, M.Or
Nip. 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI YANG BERJUDUL
PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *JUMP SERVIS* BOLA VOLI

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMA Negeri 1 Kabila)

OLEH

ALJUFRI

NIM. 832 413 080

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 24 Mei 2018

Waktu : 13:00 – Selesai

Nama Penguji

1. Edy Dharma Putra Dube, S.Pd, M.Pd
NIP. 198106152008121001

2. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 195709021982032001

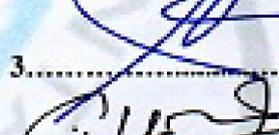
3. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
Nip. 197408262003121002

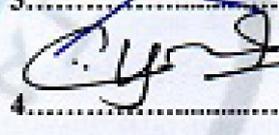
4. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
NIP.19790403 200501 1 003

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

3.

4.

Gorontalo, 24 Mei 2018

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. H. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2003

ABSTRAK

Aljufri, 2013. Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Jump Servis Bola voli (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMA Negeri 1 Kabila). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd Dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *Half squat Jump* terhadap peningkatan kemampuan *Jump Servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila “ Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Half Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Jump Servis* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMA Negeri 1 Kabila” . Populasi dalam penelitian ini adalah 61 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabila. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik random (acak), dimana diambil 18 orang dari populasi. Penelitian ini menggunakan Metode Eksperimen. Desain Penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Test* dan *Pos Test Design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai thitung = 5,61 dan nilai ttabel, pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (18-1 =17) diperoleh nilai = 1.740. dengan demikian t hitung lebih besar dari pada t tabel atau thitung = 5,61 > ttabel = 1.740. Dengan demikian, Hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti) latihan *Half Squat Jump* terhadap Kemampuan Jump Servis dalam permainan bola voli dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan *Half Squat Jump* dapat meningkatkan kemampuan *Jump Servis* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabila.

Kata Kunci : *Latihan Half Squat Jump Dan Jump Servis*

ABSTRACT

Aljufri, 2013. *The Influence of Half Squat Jump Exercise towards the Improving of Jump Service Ability in Volley Ball (An Experimental Study on Volley Ball Extracurricular Students in SMA Negeri 1 Kabila)*. Skripsi. Department of Sports Coaching, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, and the co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

The problem statement of this research is revealed whether or not there is an influence of half squat jump exercise towards the improvement of jump serve ability in volleyball on extracurricular students at SMA Negeri 1 Kabila. It aims at investigating the influence of half squat jump exercise towards the improvement of jump serve ability in volleyball on extracurricular students in SMA Negeri 1 Kabila. The population is 61 extracurricular students in SMA Negeri 1 Kabila. Samples are 18 respondents selected through random sampling technique. This research applies experimental with One Group Pre Test and Post Test Design. Test and measurement are used as research instruments.

Findings reveal t count for 5,61 and t table for 1.740 using α at 0.05; $df = n-1$ (18-1=17). Thus, t count is higher than t table. Therefore, a null hypothesis is rejected, and the alternative hypothesis is accepted. The research hypothesis which states that there is an influence of half squat jump exercise towards the improvement of jump serve ability in volleyball is accepted. It can be concluded that half squat jump can improve jump service ability in volley ball on extracurricular students in SMA Negeri 1 Kabila.

Keywords: *Half Squat Jump and Jump Service*

