

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN SMASH PADA CABANG BOLAVOLI PADA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 TAPA**

*(Studi eksperimen pada siswa ekstra kurikuler kelas X SMA Negeri 1 Tapa)*

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Mengikuti Ujian Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

**OLEH**

**ARLAN DJAPAR**

**832 413 010**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arlan Djapar  
Nim : 832 413 010  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada cabang bolavoli Pada Siswa Putera Kelas X Ekstra kurikuler SMA Negeri 1 Tapa" merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

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

Gorontalo, 2017

Yang menyatakan



**ARLAN DJAPAR**  
**NIM : 832413010**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN *SMASH* PADA CABANG BOLA VOLI PADA  
SISWA PUTERA KELAS X EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TAPA**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Kelas X SMA Negeri 1 Tapa)

**ARLAN DJAPAR**  
NIM. 832413010

**Pembimbing I**



**Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd**  
NIP. 19570902 198203 2 001

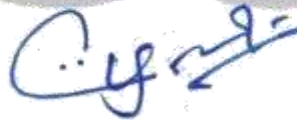
**Pembimbing II**



**Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19810615 200812 2 001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



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

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN *SMASH* PADA CABANG BOLA VOLI PADA  
SISWA PUTERA KELAS X EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TAPA**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Kelas X SMA Negeri 1 Tapa)

**ARLAN DJAPAR**  
**NIM. 832413010**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal: Jum'at, 8 Desember 2017

Waktu : 13.00 - Selesai

Penguji

1. **Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19740826 200312 1 002

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

3. **Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd**  
NIP. 19570902 198203 2 001

4. **Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19810615 200812 2 001

Gorontalo, Desember 2017  
Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

## ABSTRAK

**Arlan Djapar. 832 413 010. 2017.** “Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada cabang bolavoli Pada Siswa Putera Kelas X Ekstra kurikuler SMA Negeri 1 Tapa”. Skripsi dibawah bimbingan Ibu Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Bapak Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd.

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu Apakah pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan ketepatan smash siswa pada saat melakukan olahraga bolavoli seperti smash?. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan siswa di SMA TAPA dalam hal peningkatan ketepatan smash untuk menghasilkan smash yang baik dengan jenis latihan box jump. Hipotesis penelitian yakni ada korelasi yang signifikan dari latihan box jump terhadap hasil peningkatan ketepatan smash siswa dengan baik dan benar pada cabang olahraga bolavoli di SMA N 1 Tapa dengan pemberian latihan yg tepat maka ada pengaruh terhadap peningkatan kemampuan atlet.yang di tandai dengan pembesaran otot tungkai

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh  $t_{hitung} = 10,23$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$  ; dk n-1 (14-1 = 13) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,729$  Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriterian pengujian menyatakan bahwa  $H_0$  tolak jika  $(t_h) \geq (t_t)$  oleh karena itu hipotesis alternatif  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *Box Jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *ketepatan smash* dalam cabang bolavoli.

Sehingga hipotesis  $H_0$  menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Box Jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *ketepatan smash* pada cabang bolavoli ditolak dan menerima hipotesis  $H_a$  yang menyatakan; diterima atau terdapat pengaruh latihan *Box Jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *ketepatan smash* pada cabang bolavoli.

**Kata Kunci : Latihan *Box Jump*, Ketepatan *Smash*, Bola Voli.**

## ABSTRACT

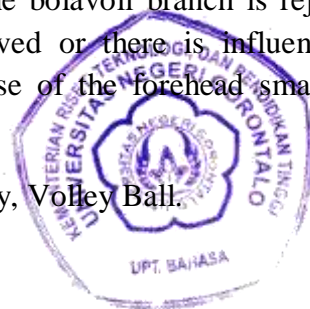
Arlan Djapar. 832 413 010. 2017. "The Effect of Box Jump Exercise Against Increasing Smash Accuracy On the volleyball branch On Student a Man Class X Extra Curricular SMA Negeri 1 Tapa". Thesis under the guidance of Mrs. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Mr. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd.

As for the problem in this research is Is the influence of the exercise jump box to increase smash accuracy of students at the time of doing volleyball sport like smash ?. The goal is to improve students' skills in SMA TAPA in terms of increasing the smash accuracy to produce a good smash with the type of exercise jump box. Research hypothesis that there is a significant correlation of the exercise jump box to the results of improving the accuracy of smash students with good and true on the volleyball sports in SMA N 1 Tapa with the provision of proper training then there is an influence on the enhancement of athletes ability in marked with leg muscle enlargement

Based on the results of t test calculations obtained  $t_{count} = 10.23$  is greater than the value of  $t_{table}$  at  $\alpha = 0.05$ ; dk n-1 (14-1 = 13) obtained  $t_{table} price = 1.729$  Thus  $t_{count}$  larger than  $t_{table}$ , test criteria states that  $H_0$  reject if  $(t_h) \geq (t_t)$  therefore alternative hypothesis  $H_a$  acceptable or have influence the Box Jump exercise has an effect on improving the smash in the volleyball branch.

So  $H_0$  hypothesis states that there is no influence of exercise Box Jump gives effect to the increase of smash accuracy on the bolavoli branch is rejected and accept the hypothesis  $H_a$  which states; received or there is influence of the exercise Box Jump gives effect to the increase of the forehead smash on the bolavoli branch.

Keywords: Exercise Box Jump, Smash Accuracy, Volley Ball.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat dan Karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Box Jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada cabang bolavoli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tapa”.

Salawat serta salam tidak lupa peneliti curahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi uswah hasanah bagi para pengikutnya, sehingga dapat melahirkan peradaban baru di dunia ini, yaitu peradaban islam yang tidak pernah goyah oleh perkembangan zaman.

Penyusun skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar sarjana (S.Pd) di Universitas Negeri Gorontalo. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semuapihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Risna Podungge, M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Ruslan, M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Syarif Hidayat M.Or dan Edy D.P. Duhe, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Terima kasih kepada ibu Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik, dan pembimbing I.

8. Terima kasih kepada bapak Edy D.P. Duhe, M.Pd. selaku pembimbing II, yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Dr. Hj Lili H. Djau, MM , selaku kepala sekolah SMA N 1 Tapa, yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian.
11. Sofyan Batue S.pd selaku guru pembimbing saya ketika melakukan penelitian di SMA N 1 Tapa
12. Siswa SMA N 1 Tapa yang dengan semangat mengikuti penelitian ini khususnya siswa putera kelas X
13. Kepada yang istimewa untuk keluargaku khususnya kedua Orang Tua, Ayahanda Syaipul Djapar, dan Ibunda tercinta Fatma Napu, saudara-saudaraku Arlan Djapar, Nurain Djapar, Saffanah Djapar, Marwahni Djapar. Yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini
14. Sahabat seperjuangan di PKO angkatan 2013 khususnya kelas A semoga kekeluargaan kita akan terus terjalin sampai kapan pun.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya. Amin  
Yarabbal'alamin

Gorontalo, 2017

**Arlan Djapar**



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan.....	5
1.5 Manfaat.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Bolavoli .....	6
2.2 Hakikat Latihan .....	7
2.3 Tujuan Dan Sasaran Latihan .....	9
2.4 Hakikat Pliometrik.....	10
2.5 Hakikat Daya Ledak Otot tungkai (Power) .....	14
2.6 Hakikat Box Jump .....	16
2.7 Hakikat Melakukan Smash .....	18
2.8 Kajian Penelitian Relevan.....	20
2.8.1 Kerangka Berpikir .....	20
2.8.2 Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	22
3.2 Desain Penelitian.....	22
3.3 Variabel Penelitian .....	22
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
3.5 Populasi Dan Sampel.....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.7 Teknik Analisis Data .....	25
3.9 Hipotesis Statistik.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	27
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	29

4.2.1 Pengujian Normalitas Data X1 .....	30
4.2.2 Pengujian Normalitas Data X2 .....	30
4.3 Pengujian Homogenitas Varians .....	32
4.4 Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 KESIMPULAN .....	36
5.2 SARAN.....	36
DAFTAR PUSTAKA .....	37
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

## DAFTAR LAMPIRAN

1.	LAMPIRAN 1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	38
2.	LAMPIRAN 2 Daftar Distribusi Frekuensi Data Pre-Test (X1).....	39
3.	LAMPIRAN 3 Daftar Distribusi Frekuensi Data Post-Test (X2) .....	39
4.	LAMPIRAN 4 Perhitungan Rata-rata Variabel X1-X2.....	40
5.	LAMPIRAN 5 Perhitungan varians dan Standar Deviasi Variabel X1 .....	48
6.	LAMPIRAN 6 Perhitungan varians dan Standar Deviasi Variabel X2.....	50
7.	LAMPIRAN 7 Perhitungan Normalitas Data X1 .....	52
8.	LAMPIRAN 8 Perhitungan Normalitas Data X2.....	54
9.	LAMPIRAN 9 Perhitungan Homogenitas Data .....	56
10.	LAMPIRAN 10 Analisis Data Penelitian Eksperimen.....	57
11.	LAMPIRAN 11 Jadwal Dan Program Latihan Lari 60 Meter .....	59
12.	LAMPIRAN 12 Daftar Gambar .....	66
13.	LAMPIRAN 12 SK Penelitian .....	67
14.	LAMPIRAN 13 Surat Keterangan Meneliti.....	68
15.	LAMPIRAN 14 Surat Rekomendasi .....	69
16.	LAMPIRAN 15 Surat Keterangan Selesai Meneliti.....	70