

**PENGARUH LATIHAN LONCAT MEMBUSUR MENGGUNAKAN
BEBAN BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN TINGGI
LONCATAN PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER
BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PENDOPO BARAT**

SKRIPSI

Oleh

Ayu Lestari

06061181419073

Program Study Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2018



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Raya Palembang – Prabumulih Indralaya, Ogan Ilir 30662
Telp. (0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058
Website : www.fkip.unsri.ac.id, E-mail ; support@fkip.unsri.ac.id

PENGARUH LATIHAN LONCAT MEMBUSUR MENGGUNAKAN BEBAN
BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LONCATAN PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PENDOPO
BARAT

SKRIPSI

Oleh:

Ayu Lestari

Nim : 06061181419073


Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk Melakukan Ujian Akhir

Pembimbing 1


Dr. Syafaruddin, M.Kes
Nip. 195909051987031004

Pembimbing 2


Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP 195508101983031005

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN LONCAT MEMBUSUR MENGGUNAKAN BEBAN
BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LONCATAN PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 PENDOPO BARAT

SKRIPSI

Oleh:

Ayu Lestari


Nim : 06061181419073

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1 Pembimbing 2


Dr. Syafaruddin, M.KES
Nip. 195909051987031004


Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP 15231212982032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN LONCAT MEMBUSUR MENGGUNAKAN BEBAN
BERTAHAP TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LONCATAN PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 PENDOPO BARAT

SKRIPSI

Oleh:

Ayu Lestari

Nim : 06061181419073

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu

Tanggal : 30 Juni 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.KES
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M. Kes
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Syamsyuramel, M.Kes
5. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



Indralaya, 13 Juli, 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Lestari

NIM : 06061181419073

Program Study : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

hadap Peningkatan Tinggi Loncatan pada Kegiatan Eksrtakulikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Pendopo Barat” ini benar – benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pencegahan dan Penyalahgunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini/ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh – sungguh tanpa paksaan dari pihak manapu.



Indralaya, 16 Juli 2018
Yang membuat pernyataan

Ayu Lestari
NIM 06061181419073

Universitas Sriwijaya

PRAKATA

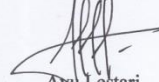
Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan loncat membusur menggunakan beban bertahap terhadap peningkatan tinggi lompatan pada kagiatan ekstrakurikuler bola voli SMA NEGERI 1 Pendopo Barat” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pendidikan (S.Pd.) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr.Syafaruddin, M.Kes dan ibu Dra.Marsiyem, M.Kes, selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, serta Ibu Dr.Hartati, M.Kes., Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., dan Bapak Dr. Iyakrus , M.Kes, selaku penguji yang telah memberi sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof.Sofendi, M.A., Ph.D., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya,. Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta kepada pengurus administrasi yang telah memberikan kemudahan selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ujang Bunyamin dan Zainah selaku orang tua penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, dan do’a serta telah membiayai perkuliahan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 16 Juli 2018

Penulis



Ayu Lestari

NIM 06061181419073

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Loncat Membusur Menggunakan Beban Bertahap Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan Pada Legiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Pendopo Barat”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Srjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola voli pada umumnya.

Wasalam,

Penulis

Bismillahiirrohmanniirrohiim

Alhamdulillahirobbil'alamiin, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang menciptakan serta memelihara alam semesta, Tuhan yang menjadikan seluruh ilmu pengetahuan di dunia ini sangat berarti disetiap makna dibalik katanya. Atas berkat dan rahmat-Nya lah saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tak lupa shalawat dan salam saya curahkan kepada nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tua yang sangat saya cintai dan saya sayangi, ayahhanda Ujang dan ibunda Zainah. Terimakasih atas semua kasih sayang yang turercurahkan, cinta, semangat, motivasi, segala jerih payah kalian untuk terus membahagiakanku, do'a yang tak terhitung dalam mengiringi setiap perjalanan hidupku. Semua yang saya lakukan adalah usaha untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga.
- ❖ Saudara ku tersayang Rudi meliana/ Nunung dan Meri Merliza/M. Jefriyanto. Saudara yang selalu setia memberikan semangat dan menjagaku dari jauh dengan semua perhatian dan kasih sayangnya, selalu berbagi baik suka maupun duka, menjadi penghibur dari setiap kesedihan dan kelelahanku. Di masa depan, kita akan menjadi partner yang berusaha membahagiakan kedua orang tua kita dan selalu mendo'akan untuk keberhasilan kita semua.
- ❖ Terima kasih kepada keponakan – keponakan ku tersayang Sefti Meriska, Anggiena Elfra Tilova, Anggara Lintang Samudera, Adelina Safa Oktaviani dan Azzami sauqi trimakasih telah memberikan dukungan dan doa serta motivasi sehingga sampai pada titik ini
- ❖ Dosen pembimbing skripsiku, Bapak Dr. Syfaruddin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes. Terimakasih atas waktu, ilmu, segala bimbingan dan kesabaran dalam membimbingku, serta Ibu Dr.Hartati, M.Kes, Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., dan Bapak Dr. Iyakrus , M.Kes, selaku penguji yang telah memberi sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih atas waktu, ilmu, segala bimbingan dan kesabaran dalam membimbingku hingga skripsi ini dapat terselaikan dengan baik.

- ❖ Seluruh dosen-dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, terimakasih atas segala ilmu, motivasi, bimbingan, pengalaman, kesabaran dan kasih sayang yang telah diberikan kepada kami dari awal perkuliahan sampai sekarang.
- ❖ Guru – guru, teman – teman dan keluarga besarku SD NEGERI 04 TANJUNG KURUNG, MTS NEGRI MUARA PINANG,SMA NEGERI 1 MUARA PINANG
- ❖ Bapak Drs.Sudarsono selaku kepala sekolah , dan Bapak Rapiko Saputra, S.Pd,. Guru SMA Negeri 1 Pendopo Barat yang telah mengizinkan untuk penelitian.
- ❖ Sahabat terbaikku, Eliza, Ari Deri Rapita dan Merli Ayu Maharani. Terimakasih atas kasih sayang, perhatian, suka duka, candatawa, motivasi, dukungan dan telah menjadi pendengar yang baik dari setiap keluh kesahku. Semoga perjuangan kita senantiasa membawa kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- ❖ Seluruh anggota KPA Elite Arari angkatan Sesepuh, Catur Garda,Rimba Perdana, Samudra Blantara, Panca Rimba, Jelajah Tunggal, dan Tapak Badai
- ❖ Terkhusus sahabat seangkatanku di KPA Elite Arari Panca Rimba Siti Azizah, Yuyun Saputri, Idris Akhmad, Puspa Nagara terimakasih atas segala dukungannya dalam proses penyelesaian skripsi ini dan tetap semangat
- ❖ Teman sehobbi ku dalam melakukan perndakian Dwi Ratih, Ulya Rani Dewi, Yeni dan setiap orang yang pernah melakukan pendakian bersama terimakasih atas waktu dan pengalaman yang sangat berharganya.
- ❖ Sahabat se-perjuangan Mike Putri, Apita Mareli, Yulia Nuryani,Fristilia Anggi Sari dan yang telah berjuang, saling mendukung bersama-sama dari awal hingga saat ini, baik dan buruknya demi untuk tercapainya cita-cita yang kita dapatkan saat ini.
- ❖ Sahabat Penjaskes 2014 Terimakasih untuk waktu-waktu terbaik yang kalian berikan untukku di bangku kuliah ini, kasih sayang, simpati dan

empati, suka duka, bantuan dan kebaikan kalian. Semoga kesuksesan dan kemudahan selalu bersama kita.

- ❖ Teman-teman di Universitas Sriwijaya pada umumnya, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2013, 2014, 2015, 2016, 2017.
- ❖ Semua pihak yang terlibat dalam proses penulisa skripsi ini yang tak bisa di sebutkan satu per satu trimakasih telah memberikan dukungan baik berupa moril maupun materil
- ❖ Almamater kuning yang menjadi kebanggaanku.

MOTTO

- ❖ Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ikatlah ilmu dengan menuliskannya. Harta akan berkurang jika dibelanjakan, sedangkan ilmu akan bertambah apabila dibelanjakan (Ali Bin Abi Thalib)
- ❖ Tak ada gunung yang tak bisa kita daki yang ada hanyalah kemalasan dan rasa takut untuk mencoba
- ❖ Naiklah kesemua puncak gunung semapumu sampai kamu tahu bahwa puncak terbaik adalah kesabaran.
- ❖ Percayalah tuhan bersama orang – orang berani
- ❖ Kita takkan hidup di planet ini untuk selamanya. Perjuangkan hari esok, berhenti menyesali hari kemarin, tetap tersenyum, bagikan kebaikan (Fiersa Besari)
- ❖ Satu untuk semua, Semua untuk satu.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTARTABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TUJUAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Permainan Bola Voli	6
2.2 Sejarah Permainan Bola Voli	7
2.3 <i>Smash</i>	8
2.4 Jenis – Jenis <i>Smash</i>	10
2.5 <i>Smash</i> Semi	12
2.6 Tinggi Loncatan	13
2.7 Tes Vertical Jump	13
2.8 Sarana dan Prasarana Olahraga	15
2.9 Otot – Otot Yang Berkontraksi Pada Saat Meloncat	18
2.10 Hakikat Latihan	19
2.10.1 Pengertian Latihan	19
2.10.2 Tujuan Latihan	21
2.10.3 Aspek – Aspek Latihan	22
2.10.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	23
2.10.5 Faktor – Faktor Yang Menghambat Latihan	23
2.11 Hakikat Latihan Loncat Membusur	23
2.11.1 Pengertian Loncat Membusur	23
2.11.2 Proses Latihan Loncat Membusur	24
2.12 Hakikat Ekstrakulikuler	26
2.12.1 Prinsip – Prinsip Ekstrakulikuler	26
2.12.2 Tujuan Ekstrakulikule	27
2.13 Kerangka Berfikir	28
2.14 Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Rancanagn Penelitian	31
3.3 Variabel Penelitian	32
3.4 Definisi Operasional	32
3.5 Populasi dSampel	33
3.5.1 Populasi Penelitian	33
3.5.2 Sampel Penelitian	32
3.6 Lokasi Penelitian	32
3.7 Metode Pengumpulan Data	33
3.8 Instrumen Penelitian	33
3.8.1 Instrumen Tes	33
3.9 Teknik Analisis Data	34
3.10 Uji Normalitas	35
3.11 Uji Homogenitas	36
3.12 Uji Hipotesis	36
Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan	
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	37
4,1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	37
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Vertical Jump	38
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Vertical Jump	42
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Loncat Membusur	45
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Loncat Membusur Menggunakan Beban Bertahap Terhadap peningkatan Tinggi Loncatan pada Kegiatan Ekstrakulikuler SMAN 1 Pendopo Barat.....	46
4.1.7 Uji Normalitas	47
4.1.8 Uji Hipotesis	48
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest Vertical Jump	50
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Loncat Membusur Menggunakan Beban Bertahap Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan Pada Kegiatan Eksrtakulikuler Di SMA N 1 Pendopo Barat	50
BAB V SIMPUL DAN SARAN	
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penilaian Loncat Tegak.....	15
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Vertical Jump (Pretest)	39
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Vertical Jump (Preetest).....	40
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Vertical Jump (Posttes)	43
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Hasil Tes Vertical Jump (Posttest)	43
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest Vertical Jump	46
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Vertical Jump.....	47
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Vertical Jump.....	14
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli	16
Gambar 2.3 Bola Voli	17
Gambar 2.4 Otot Tungkai	19
Gambar 2.5 Gerakan Loncat Membedusur	25
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian	30
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Vertikal Jump	40
Gambar 4.2 Histogram Posttest Tes Vertical Jump	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ananalisis Data Penelitian	71
Lampiran 2 Data Distribusi T	77
Lampiran 3 Usul Judul	79
Lampiran 4 Kartu Pembimbing Proposal	80
Lampiran 6 Persetujuan Seminar Proposal	82
Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	83
Lampiran 7 SK Pembimbing	84
Lampiran 8 Syrat Izin Penelitian	86
Lampiran 9 Bukti Perbaikan Seminar Hasil	89
Lampiran 10 Persetujuan Ujian Akhir	90
Lampiran 11 Bukti Perbaikan Skripsi	91
Lampiran 12 Progra Latihan	92

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan loncat membusur menggunakan beban terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan pada Kegiatan Ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Pendopo Barat. Penelitian ini adalah *Quosey Eksperimental*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *vertical jump*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan loncat membusur menggunakan beban selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan analisis data dengan statistik uji t dan taraf signifikn $\alpha=0,05$, diperoleh $T_{hitung} = 9,8$ dan $T_{tabel} = 1,7$, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima sedangkan H_o ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa H_a dapat diterima, maka berarti latihan loncat membusur menggunakan beban bertahap memiliki pengaruh terhadap peningkatan tinggi loncatan. Temuan hasil penelitian ada pengaruh latihan loncat membusur menggunakan bebang bertahap terhadap pengingkatan tinggi loncatan. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan loncat membusur menggunakan beban bertahap dapat digunakn sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan tinggi loncatan siswa.

Kata Kunci : latihan loncat membusur menggunakan beban, *vertical jump*

Pembimbing 1



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP 195909051987031004

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP 195231212982032001

Mengetahui,
Ketua program studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh setiap siswa/siswi ditingkat sekolah baik itu sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), maupun sekolah menengah atas (SMA) ataupun sederajatnya. Permainan bola voli merupakan salah satu yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer di Indonesia bahkan Dunia. Selain itu cabang olahraga bola voli sebagai alat Pendidikan yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Kata olahraga sebetulnya berasal dari bahasa jawa yaitu “olah” dan “rogo” yang berarti gerak badan (Sukirno dan Waluyo, 2012:1)

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dalam satu lapangan berukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, dibatasi oleh jaring atau net yang berada di tengah – tengah lapangan dan setiap tim masing – masing terdiri dari enam orang. Menurut Amung dan Toto Subroto (2001 : 43) pada dasarnya prinsip permainan bola voli adalah memantul – mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak – banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahkan bola hasil sentuhan itu diseberangkan kelapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Sedangkan menurut Sukirno dan Waluyo (2012 : 4) dalam bukunya cabang olahraga bola voli menyebutkan bahwa permainan bola voli merupakan melambung – lambungkan bola sebelum jatuh ketanah, memvolley artinya melambungkan atau memukul. Permainan bola voli merupakan permainan yang merakyat, bukan hanya orang dewasa saja yang memainkannya akan tetapi anak – anak juga ikut berpartisipasi dalam memainkan permainan bola voli ini.

Karakteristik permainan bola voli mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik – teknik memainkan bola di dalam permainan bola voli nilai –

nilai sosial seperti unsur kerjasama diantara teman seregu amat dibutuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu dan lain – lain. Nilai – nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan ketidak keberhasilan, nilai kompetitif ini sebaiknya ditanamkan kepada setiap diri anak agar dapat terimplementasikan dalam kehidupan baik sekarang maupun dikemudian hari. Kebugaran fisik karena pembelajaran keterampilan bola voli mendorong anak untuk senantiasa bergerak (terintegrasi dengan pelajaran keterampilan regu dituntut untuk memecahkan persoalan yang berkaitan dengan taktik agar regunya dapat memperoleh angka menuju keberhasilan secara keseluruhan, suasana emosi terbiasakan dan terlatih untuk belajar memaknai keberhasilan dan kegagalan baik dalam setiap sub kegiatan permainan maupun permainan secara keseluruhan, menaati aturan karena setiap olahraga termasuk permainan bola voli ketentuan yang menjadi aturan permainan tercantum di dalamnya, diharapkan siswa terbiasa menghormati aturan. *Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus ke bawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan dan akan sulit menerimanya. Penguasaan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli sangat penting, keberhasilan suatu regu dalam memenangkan bola voli banyak ditentukan oleh *smash*. Sebab *smash* merupakan cara termudah untuk memenangkan angka, seperti yang dikemukakan Dieter Beutelstahl (2005:23). kalau pemain hendak memenangkan bola voli, mereka harus menguasai teknik *smash* yang sempurna. Dalam permainan bola voli *smash* berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan seperti yang dikatakan oleh M. Yunus (1992:108), *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu team harus benar-benar menguasai *smash* dengan baik, karena *smash* merupakan serangan utama. Dalam melakukan *smash* tidak hanya dibutuhkan kekuatan otot lengan tetapi tinggi lompatan saat melakukan awalan juga sangat mempengaruhi hasil *smash* yang dilakukan. dalam ekstrakurikuler tingkay SMA seharusnya siswa sudah menguasai teknik dasar dan teknik lanjutan bola voli terutama pada saat melakukan lompatan sebagai awalan melakkan *smash*.

Permainan bola voli terdiri dari beberapa tehnik dasar seperti *smash*, *passing*, *servis* dan *block*. Namun dalam hal ini untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMA) masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar permainan bola voli dengan baik. Hal itu terlihat dari ketika peneliti melakukan pengamatan di SMA NEGRI 1 PENDOPO BARAT banyak siswa yang belum baik dalam melakukan teknik *smash* semi. Banyak siswa yang melakukan *smesh* semi bola masih melambung keatas dan bola keluar dari lapangan atau seringkali terjadi bola tidak mampu melewati net. Hal ini dikarenakan loncatan yang kurang maksimal ketika melakukan gerakan *smash* semi dan otot tungkai yang lemah menjadi fakto kegagalan dalam melakukan *smash*. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 PENDOPO BARAT dengan sample sebanyak 30 orang. Pada observasi ini didapatkan data hanya ada 5 orang siswa yang mampu melakukan loncatan dengan maksimal ketika melakukan gerakan *smash* semi, 7 orang siswa sudah lumayan dalam melakukan gerakan meloncat ketika melakukan *smash* semi, 18 orang siswa yang belum mampu melakukan gerakan meloncat dengan maksimal ketika melakukan *smash* semi. Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dan memantapkan ke arah lawan tidak hanya *power*, kekuatan, dan ketepatan saja yang diperlukan, akan tetapi tinggi loncatan juga sangat berpengaruh pada hasil *smash* yang di hasilkan. Melihat kondisi di atas maka perlu adanya latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan meloncat pada saat melakukan *smash* semi pada permainan bola voli dan kesalahan – kesalahan di atas dapat diantisipasi. Disini peneliti tertarik untuk memberikan latihan loncat membusur dengan beban yang bertahap. Dengan bentuk variasi latihan seperti ini diharapkan dapat meningkatkan tinggi loncatan pada siswa saat melakukan *smash* semi dan menghasilkan *power* otot tungkai yang maksimal sehingga *smash* yang dihasilkan menemuk dan memantapkan.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi permasalahan yang timbul dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Siswa belum mampu melakukan *smash* dengan maksimal
2. *Power* otot tungkai masih lemah
3. Loncatan yang tidak maksimal

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya, maupun kemampuan. Maka peneliti membatasi hanya pada latihan loncat membusur menggunakan beban secara bertahap pada siswa ekstrakurikuler bola voli sma negeri 1 Pendopo barat

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan loncat membusur menggunakan beban bertahap terhadap tinggi loncatan ketika melakukan *smash* semi pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 1 PENDOPO BARAT ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan loncat membusur menggunakan beban bertahap terhadap tinggi loncatan ketika melakukan *smash* semi pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 1 PENDOPO BARAT.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa yang di beri latihan dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan tinggi loncatan ketika melakukan *smash* semi
2. Bagi guru penelitian ini dapat dijadikan metode latihan yang dapat meningkatkan tinggi loncatan ketika siswa melakukan *smash* semi.
3. Bagi sekolah atau peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan penelitian-penelitian yang sejenis berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta : Rineka Cipta
- Atmojo, Mulyono, Biyakto. 2010. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmaniolahraha*. Surakarta: Lpp Uns Dan Uns Press
- Beachle, Thomas R,2000. *Latihan Beban* . Jakarta. Pt Raja Grafindo.
- Corbin, C. B., 1980. *A Text Book Of Motor Development*. Dubuque, Iowa: Wcb Wm. C. Brown Company Publishing.
- Gunawan. 2008. “Pengaruh Latihan Loncat Tali Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Smp Negeri 18 Palembang.” Skripsi. Indralaya Fkip Universitas S Riwijaya.
- Hartati, Herrri Yusfi. 2018. *Merancang Karakteristik Ilmiah Model Pembelajaran Untk Meningkatkan Penguasaan Konsep Pada Ilmu Gizi Ii Calon Guru Fisika Dan Kesehatan Olahraga*. Jurnal. Palembang :Universitas Sriwijaya
- Hartati, Silvi Aryanti Dan Pajar Al Qodar .2017 *Developmen Of Learning Athletick Learning Models Release Directly Based Games In Elimentary School*. Jurnal. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psiologi Dan Coaching*. Cv Tamdak Kusuma,Jakarta
- Harsuki. *Olahraga Indonesia Dalam Prespektif Sejarah*. Jakarta: Depdiknas. 2004
- H.P. Suharno 1982 Dalam Buku *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*
- Iyakrus.2012.*Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
- Lukman, O.T.,2013. *Biomechanics*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Markovic G, Jaric S. 2007. *Is Vertical Jump Height A Body Size Independent Measure Of Muscle Power* : J Sport Sci. In Press
- Muhyi Faruq, Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: Pt Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mylsidayu, Apta, Dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Ostojic Sm, Stojanovic, M, Ahmetovi. Z, 2010. *Vertical Jump*, Diakses 9 November 2014
- Subroto, Toto Dan Ma'mun Amung. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Subroto, Toto Dan Sukatamsi. 2008. *Olahraga, Permainan Bola Besar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metode Ststistika*. Bandung : T Arsito
- Setiawan 2012 Dalam Buku *Cabang Olahraga Bola Voli*

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno, Dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press
- Sutanto Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional
- Syarfuddin.2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : Unp Pers
- Yunus, M. 1992. *Buku Olahraga Pilihan Bola Voli*
Http.Pbvsj.Com