PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5 RAMBANG DANGKU MUARA ENIM

Oleh

Nama : **JUMADI**

Nomor Induk Mahasiswa : **56081006101**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Jurusan : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

325 07

S
796.32507
Jum
P
2011

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5 RAMBANG DANGKU MUARA ENIM

Oleh

Nama	**: JUMADI**
Nomor Induk Mahasiswa	**: 56081006101**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Jurusan	**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII PUTRA SMP NEGERI 5 RAMBANG DANGKU MUARA ENIM

SKRIPSI Disusun Oleh

Nama	**: Jumadi**
Nomor Induk Mahasiswa	**: 56081006101**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Jurusan	**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I

Drs. Sy Muherman,M.Pd
NIP. 196009131987702100 1

Pembimbing II

Drs. Syakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang

Dr. Sukirno.
NIP. 19550810 198303 1 005

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO. DAFTAR: 111828
TANGGAL: 20 SEP 2011

Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : **Selasa**

Tanggal : **21 Juni 2011**

Tim Penguji

1. **Ketua** : **Drs. Sy Muherman, M.Pd.**
2. **Sekretaris** : **Drs. H. Iyakrus, M.Kes.**
3. **Anggota** : **Dr. Sukirno**
4. **Anggota** : **Drs. Muahimin**

Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu permaian yang memasyarakat di Indonesia, hal tersebut dibuktikan hampir di setiap di pemukiman rumah penduduk terdapat lapangan permainan bola voli. Kemudian selain itu permainan bola voli bukan saja disenangi anak laki-laki akan tetapi anak perempuan pun tidak sedikit yang menyenangi permainan bola voli.

Di sekolahpun permainan bola voli termasuk cabang olahraga yang disenangi para siswa oleh sebab itu tidak terlalu sulit bagi guru pendidikan jasmani (penjas) untuk menyampaikan materi permainan bola voli. Namun demikian ada teknik tertentu dalam permainan bola voli yang membutuhkan latihan secara khusus, misalnya latihan teknik *smash*.

Banyak hal yang perlu diperhatikan dalam latihan *smash*, diataranya kemampuan lompatan, teknik lompatan dan teknik pukulan yang semuanya secara bersamaan harus dilatih. Bermacam bentuk latihan yang dapat menunjang kemampuan *smash* yang salah satunya latihan lompat tali atau *skipping*.

Latihan *skipping* sangat efektip untuk melatih kemampuan smash terutama dalam melatih kemampuan lompatannya. Latihan *skipping* dapat dijadikan bentuk latihan juga dapat dilakukan dalam bentuk permainan. lompat tali atau *skipping* dapat dilaksanakan dalam bentuk bermain yang disebut permainan berjengket atau dikenal dengan nama *zondag maandag*. Cara bermainnya dapat dilakukan secara individu atau secara tim (Matakupang,1995:37). Di SMP Negeri 5 Rambang Dangku Muara Enim menurut pengamatan peneliti ketika proses pembelajaran permainan bola voli berlangung ada beberapa siswa putra yang mampu melakukan smash cukup baik untuk kelompok umur mereka, namun

masih terdapat titik kelemahannya, yaitu pukulannya masih lemah, lompatannya belum maksimal dan daya ledak otot kaki pun masih sangat rendah.

Berdasarkan hasil analisa diatas peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot kaki atau lompatan . Atas dasar inilah peneliti berkeinginan menggali lebih dalam tentang pengaruh latihan skipping ini terhadap kemampuan *smash* para siswa. Kemudian mendiskripsikan tulisan ini dengan judul, "Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompatan Smash Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VII Putra SMP Negeri 5 Rambang Dangku Muara Enim".

1.2 Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dibatasi hal-hal sebagai berikut.

1.2.1 Latihan skipping .

1.2.2 Kemampuan melompat smash permaian bola voli adalah kemampuan menyerang dengan pukulan keras.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan skipping berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lompatan smash permainan bola voli pada siswa kelas VII putra SMP Negeri 5 Rambang Dangku Muara Enim ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompatan Smash Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Rambang Dangku Muara Enim

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu

1.5.1 Bagi siswa, sebagai bahan masukan dan informasi pengetahuan bahwa latihan Skipping dapat meningkatkan kemampuan lompatan dalam melakukan smash permainan Bola Voli.

1.5.2 Bagi peneliti, sebagai pedoman dan acuan dalam memberi materi Smash permainan bola voli dengan menggunakan latihan Skipping.

1.5.3 Bagi Lembaga atau SMP Negeri 5 Rambang Dangku Muara enim, sebagai bahan Masukan untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik atau prestasi olahraga siswa dalam rangka menunjang prestasi dan prestise sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta

Bachtiar. 2005. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan.* Jakarta : Universitas Terbuka

Harsono. 1988. *Caoching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Depdikbud.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta : Sebelas Maret University Pres

Kosasih, Engkos. 1994. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta : Akademika Presindo

Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.

Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan.* Jakarta : Universitas Terbuka

Sujana. 1996. *Metoda Statistika.* Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : Alfabeta

Taman dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Universitas Terbuka.