

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK (*KNEE LIFT JUMP*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH OPEN* BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMA NEGERI 1  
LEMPUING JAYA**

**Skripsi Oleh**

**WAYAN EPA RATNA**

**06091406030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**

25199 / 25660

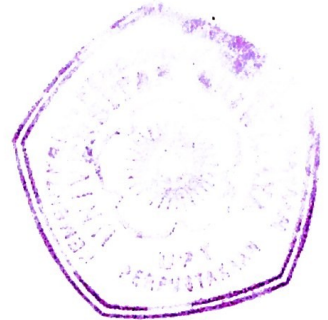
**PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK (*KNEE LIFT JUMP*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH OPEN* BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMA NEGERI 1  
LEMPUING JAYA**

**Skripsi Oleh**

**WAYAN EPA RATNA**

**06091406030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



S.  
796.325 07  
Way  
P  
2014  
Ci. 141418

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK (*KNEE LIFT JUMP*) TERHADAP  
KEMAMPUAN *SMASH OPEN* BOLA VOLI PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 LEMPUING JAYA**

**Skripsi Oleh:**

**WAYAN EPA RATNA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah Diujikan dan Menempuh Salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Di Setujui :**

**Sebagai Skripsi Program Strata 1**

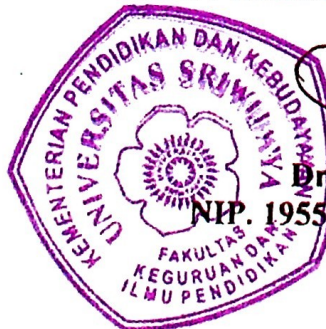
**Pembimbing I**

**Drs. Giartama, M.Pd  
NIP. 19570702198503001**

**Pembimbing II**

**Drs. Sy, Muherman, M.Pd  
NIP. 19612106198703002**

**Mengetahui,  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno  
NIP. 195508101983031005**

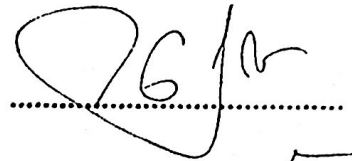
Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

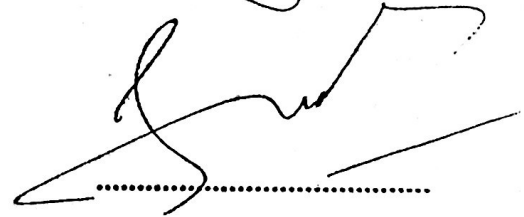
Tanggal : 18 Maret 2014

Tim penguji :

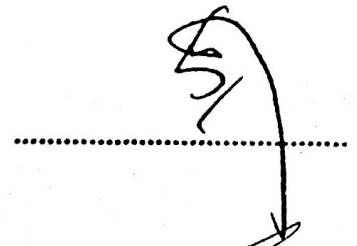
1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd



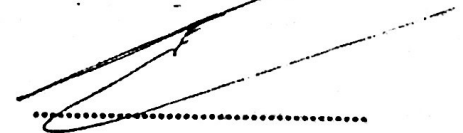
2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



3. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes



4. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



5. Anggota : Dr. Sukirno



Palembang, 12 April 2014  
Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP. 195601241984031001

***Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :***

- ***Tuhan Yang Maha Esa (Ida Sanghyang Widi Wasa)***
- ***Ayahanda (Nyoman Wakil) dan Ibunda (Nyoman Rasning) yang sangat kusayangi, terimakasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tercurahkan untukku, serta dukungan untukku.***
- ***Saudara-saudara tercinta Wayan sumerti, Made purniati, Nyoman sumartoyo, dan Ketut supalmiati yang selalu berharap untuk keberhasilanku.***
- ***Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Drs. Sy, Muherman, M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar.***
- ***Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai ketua prodi penjaskes dan seluruh dosen penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas sriwijaya.***
- ***Teman-temanku Rani widayanti, Yuli astuti, Martwenty SA, Intan, Aldo, Silo, Ami dan seluruh teman-teman di penjaskes Unsri 2008, 2009, 2010, 2011 dan 2012, terima kasih telah membuatku dan memberikan aku semangat.***
- ***Sahabat-sahabatku Mbak Santi, Putri, Puspa, Yolanda, Gita terima kasih atas bantuannya dan motivasinya serta doanya untukku.***
- ***Almamaterku***

***Motto***

***“Kegagalan adalah sebuah keberhasilan yang tertunda”***

***“Bersakit - sakit dahulu, bersenang - senang kemudian”***

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Waluyo, M.Pd, ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp.RM, MPH; bpk Dr. Sukirno; ibu Hartati; bpk Drs. Meirizal Usra, M.Kes; bpk Dr. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; ibu Dra. Marsiyem, M.Kes; bpk Drs. Afrizal, M.Kes; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Muhaimin; bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes; bpk Drs. Waluyo, M.Pd; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Sy. Muherman, M.Pd; bpk Drs. Giartama, M.Pd; bpk zul, dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Herzon Hadi, S.Pd selaku kepala sekolah dan bapak Kanedi, S.Pd selaku guru penjaskes di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya yang telah mendukung dan membantu selama penulisan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lempuing Jaya dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang,

Penulis

Wayan Epa Ratna

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Ida Sanghyang Widi Wasa, Tuhan yang maha esa, atas berkat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (SI) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul penelitian adalah Pengaruh latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*) terhadap kemampuan smas open bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Sofendi, M.A Ph.D Selaku Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya
3. Bapak Drs. Waluyo, M.pd. Selaku Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
4. Bapak Drs. Giartama, M.pd dan Drs. Sy, Muherman, M.pd. Selaku pembimbing 1 dan pembimbing 2
5. Bapak Drs. Waluyo, M.pd. Selaku dosen mata kuliah permainan bola voli
6. Bapak Herzon hadi, S.pd. Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Lempuing Jaya
7. Bapak Kanedi, S.pd dan Putu Sinarmiati selaku guru mata pelajaran olahraga
8. Para seluruh dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya
9. Bapak zul selaku staf tata usaha penjaskes



Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Palembang,

Penulis

Wayan Epa Ratna

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Wayan Epa Ratna  
Nim : 06091406030  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*) terhadap kemampuan smas open bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang di sajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Maret 2014



Wayan Epa Ratna

Nim 06091406030

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Pengertian Bola Voli .....	6
2.2 Pengertian Smas Open .....	9
2.3 Pengertian Latihan .....	13
2.4 Pengertian Latihan <i>Plyometrik</i> .....	13
2.4.1 Prinsip-prinsip Latihan <i>Plyometrik</i> .....	14
2.4.2 Tujuan Latihan .....	16

2.4.3	Aspek-aspek Latihan .....	16
2.4.4	Program Latihan .....	17
2.4.5	Faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	18
2.4.6	Macam-macam Gerakan Latihan <i>Plyometrik</i> .....	18
2.5	Loncat Tegak ( <i>Knee Lift Jump</i> ).....	20
2.6	Kerangka Fikir .....	25
2.7	Hipotesis .....	26
2.8	Hipotesis Deskriptif .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
3.1	Metode Penelitian .....	27
3.2	Rancangan Penelitian .....	27
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.3.1	Tempat Penelitian .....	28
3.3.2	Waktu Penelitian .....	28
3.4	Variabel Penelitian .....	28
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	28
3.5.1	Smas Open .....	28
3.5.2	Loncat Tegak ( <i>Knee Lift Jump</i> ).....	28
3.6	Populasi dan Sampel .....	29
3.6.1	Populasi .....	29
3.6.2	Sampel .....	29
3.6.3	Teknik Sampling .....	29

3.7	Instrumen Test	.....	31
3.8	Teknik Pengumpulan Data	.....	32
3.9	Teknik Analisis Data	.....	33
3.9.1	Uji Normalitas Data	.....	33
3.9.2	Uji Homogenitas Data	.....	35
3.9.3	Uji Hipotesis Data	.....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>			<b>..... 37</b>
4.1	Hasil Penelitian	.....	37
4.1.1	Deskripsi data penelitian pretest kelompok eksperimen	.....	39
4.1.2	Deskripsi data penelitian pretest kelompok kontrol	.....	45
4.1.3	Deskripsi data penelitian post test kelompok eksperimen	.....	50
4.1.4	Deskripsi data penelitian post test kelompok kontrol	.....	55
4.2	Uji Homogenitas Data	.....	58
4.3	Uji Hipotesis	.....	60
4.4	Hasil Perbedaan Dari Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	.....	63
4.5	Pembahasan	.....	64

4.5.1	Pembahasan hasil pretest dan post test Smas	
	Open kelompok eksperimen .....	64
4.5.2	Pembahasan hasil pretest dan posttest pukulan	
	smas open kelompok kontrol .....	64
4.5.3	Pembahasan Uji Normalitas Data kelompok	
	Eksperimen dan kelompok kontrol .....	64
4.5.4	Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	65
4.5.5	Pembahasan Uji Hipotesis .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....		<b>67</b>
5.1	Kesimpulan .....	67
5.2	Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>68</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....		<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Bola Voli .....	8
2. Gambar 2. Tahap Awalan dalam Smas Bola Voli .....	11
3. Gambar 3. Tahap meloncat .....	11
4. Gambar 4. Tahap memukul bola voli .....	12
5. Gambar 5. Tahap mendarat .....	12
6. Gambar 6. Latihan Loncat Tegak .....	21
7. Gambar 7. Otot-otot pendukung .....	24
8. Gambar 8. Otot-otot yang berkontraksi dalam Melakukan smas .....	25
9. Gambar 9. Kerangka Berfikir .....	26
10. Gambar 10. Rancangan Penelitian .....	27
11. Gambar 11. Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	40
12. Gambar 12. Histogram Pretest Kelompok kontrol.....	46
13. Gambar 13. Histogram Posttest kelompok Eksperimen.....	51
14. Gambar 14. Histogram Posttest Kelompok Kontrol.....	56

## DAFTAR TABEL

### Halaman

1. Pembagian Sampel Latihan	.....	30
2. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	.....	37
3. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	.....	39
4. Hasil Pretest Kelompok Kontrol	.....	42
5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	.....	45
6. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	.....	48
7. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	.....	50
8. Hasil Posttest Kelompok Kontrol	.....	53
9. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	.....	55



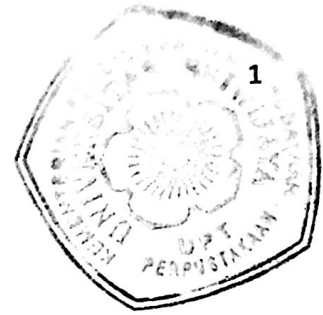
## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	70
2. SK Pembimbing .....	71
3. Usul Judul Penelitian .....	72
4. Surat Persetujuan Proposal Untuk Di Ujikan.....	73
5. Surat Telah Di Seminarkan .....	74
6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian .....	75
7. Surat Izin Penelitian Dari Diknas Pendidikan Ogan Komering Ilir .....	76
8. Program Latihan .....	77
9. Foto Gerbang Sekolah .....	82
10. Foto Sampel melakukan Pretest Loncat Tegak.....	83
11. Foto sampel melakukan Pretest Smas Open .....	85
12. Foto Sampel melakukan Posttest Loncat tegak.....	86
13. Foto Sampel Melakukan Smas Open .....	87
14. Tabel Harga Distribusi t .....	88
15. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	89
16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	90
17. Kartu Bimbingan .....	91

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan loncat tegak (*knee lift jump*) terhadap kemampuan smas open bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan loncat tegak (*knee lift jump*) terhadap peningkatan kemampuan smas open bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sampel penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler siswa putra yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*posttest*). Kelompok di bagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil *pre test* dengan menggunakan *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (latihan loncat tegak (*knee lift jump*)) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan pose tes didapat adanya peningkatan kelompok eksperimen sebesar 1,65 dan kelompok kontrol -1,01. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $21,356 > 1,67$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan loncat tegak (*knee lift jump*) terhadap kemampuan smas open bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya.

**Kata Kunci : Latihan Loncat Tegak (Knee Lift Jump), Kemampuan Smas Open permainan bola voli.**



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Permainan Bola Voli merupakan salah satu dari materi Penjas Orkes dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) jenjang SMA, sebagai salah satu upaya dalam pencapaian tujuan pendidikan. Oleh karena itu diharapkan pelaksanaan pembelajaran permainan Bola Voli harus sesuai dengan karakteristik peserta didik agar dapat diterima dan dilaksanakan, sehingga memungkinkan memperoleh pengalaman positif dalam aktifitas olahraga, khususnya permainan Bola Voli.

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Perkembangan permainan bola voli yang terus mengalami kemajuan, telah semakin banyak merebut minat para pecinta olahraga di dunia. Setelah berhasil memperkenalkan permainan bola voli ke seluruh lapisan masyarakat Amerika Serikat, permainan bola voli-pun semakin melebarkan sayapnya ke negara-negara di luar Amerika. Penyebaran permainan bola voli ini pun terus berlanjut ke negara-negara yang lain. Brazil, Rusia, China, Asia, dan Eropa merupakan wadah-wadah di

mana permainan bola voli menjadi sebuah olahraga yang sangat populer. Tidak hanya di negara-negara tersebut, di Indonesia perkembangan olahraga bola voli juga sangat pesat. Terbukti dengan adanya liga profesional bola voli atau yang sering dikenal dengan pro liga. Selain itu, bisa dilihat juga dari beberapa instansi, universitas, dan sekolah yang ada di Indonesia baik negeri maupun swasta, sebagian besar sangat mendukung perkembangan olahraga ini. Ini terlihat dari fasilitas yang tersedia di beberapa Instansi, Universitas, dan sekolah tersebut, seperti fasilitas lapangan, net, bola, dan perlengkapan pendukung lainnya.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi servis, passing, smash, dan sebagainya. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas net atau jaring dan mencegah pihak lawan dapat memukul bola dan menjatuhkannya ke dalam lapangannya.

Perkembangan permainan bola voli yang begitu pesat sangatlah tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah. Hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan di dalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada gerakan dasar permainan bola voli seperti servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Untuk itu diperlukan latihan yang cukup secara terus-menerus untuk meningkatkan gerak dasar tersebut.

*Smash* adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. (Nuril Ahmadi, 2007 : 32). Tidak mudah memang untuk memiliki smash yang keras, selain harus berlatih keras dan teratur, pemain juga harus tahu bagaimana cara menimbulkan tenaga. Bompa 1983 (dalam buku Nala) dia mengemukakan bahwa

latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang cukup lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Salah satu komponen yang penting dalam meningkatkan prestasi olahraga adalah kemampuan daya ledak (*power*), karena hampir semua cabang olahraga memerlukan kemampuan tersebut. Mengingat sangat perlunya daya ledak dalam bermain bola voli, maka para pelatih dan anak latih harus mampu mengembangkannya secara kontinyu, sistematis dan cermat. Tinggi lompatan, kerasnya pukulan terhadap bola dalam permainan bola voli, daya ledak ini merupakan unsur penting dalam sumbangannya terhadap prestasi yang tinggi. (Suharno HP, 1981: 25). Sedangkan menurut Redcliffe and Forentions, 1985 : 1 Banyak model latihan yang dapat dipakai untuk meningkatkan daya ledak, salah satunya adalah latihan plyometrik. Karena latihan ini merupakan suatu cara terbaik untuk mengembangkan daya ledak otot.

Latihan akan efisien apabila dilakukan lebih dari 3 kali dalam seminggu, Pendidikan Jasmani yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mampu menyalurkan keterampilan, bakat, minat dan kemampuan siswa terhadap cabang olahraga yang disukainya. Seperti permainan bola voli yang hanya dilaksanakan sekitar 1 kali seminggu, dirasa sangat kurang untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam suatu cabang olahraga. Maka perlu adanya tambahan waktu khusus untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi dan keterampilan gerak yang dimilikinya. Tambahan 3 waktu tersebut bisa dilakukan di luar jam sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler. Di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya kegiatan ekstrakurikuler sudah berjalan dengan baik termasuk ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler dibina oleh seorang pelatih. Berdasarkan pengamatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, dari 60 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, hanya ada 10 orang yang bisa melakukan smash dengan lompatan yang tinggi, dan 50 orang lainnya belum mampu melakukan smash

melewati net karena kurangnya tinggi lompatan, hal ini diduga karena rendahnya/lemahnya *power* otot tungkai. Maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien, sehingga siswa yang tidak mampu melakukan smash melewati net, dapat melakukan smash melewati net dengan latihan loncat tegak dan menguasai teknik dasar smash.

Berdasarkan kenyataan masalah di lapangan, dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dan mengambil sebuah judul tentang “Pengaruh Latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*) terhadap kemampuan *Smash Open* Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya”. Di harapkan agar siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya dapat melakukan teknik smash open dengan baik.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang di teliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Kemampuan *smash open* siswa SMA Negeri 1 Lempuing Jaya banyak menyentuh net dan mengenai lengan tangan pada saat melakukan pukulan *smash*, karena lemahnya *power* otot tungkai.
- 1.2.2 Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kurang mempunyai kekuatan otot lengan dalam melakukan *smash open*.

## 1.3 Batasan Masalah

penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu batasan masalah, penelitian ini dibatasi, pada usaha peningkatan kemampuan *smash open* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya dengan latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*).

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

Apakah Latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*) memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash open* permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : “ Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*) terhadap peningkatan lompatan *smash open* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya”.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Loncat Tegak (*Knee Lift Jump*) terhadap peningkatan lompatan *smash open* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Lempuing Jaya.
2. Bagi para pelatih maupun guru olahraga dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola voli.

## Daftar Pustaka

- Ahmadi Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama. Surakarta.
- A Chu, Donald. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Lusere Press. Champain Illionis.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Renika Cipta
- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*, Palembang : Universitas Sriwijaya
- Beutelstahl, Dieter. 2008. *Belajar Bermain Bola Voli*, Bandung : Pionir Jaya
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta, cv
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta:Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga kependidikan.
- [Http://www.slideshare.net/densusnadi/permainan-bola-voli-14875158](http://www.slideshare.net/densusnadi/permainan-bola-voli-14875158)
- [Http://www.kawandnews.com/2011/09/pengertian-smash-normal-dan-cara.html](http://www.kawandnews.com/2011/09/pengertian-smash-normal-dan-cara.html).
- [Http://www.pengertianloncattegak.blogspot.com](http://www.pengertianloncattegak.blogspot.com)
- Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS PRES : 2008
- Kurniawan, Feri. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara : 2012
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Nala, I gusti ngurah. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana University Press. Dcnpasar : 2011
- Radeliffe and Farentinos. 1985. *Plyometrics Explosive power Training*. Second Edition, I humans Kinetics Publishers, Inc Champain Illionis.
- Suharno.HP., *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. IKIP Yogyakarta. Yogyakarta : 1981
- Sugiyoni. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuntitatif dan Kualitatif*. Bandung : alfabeta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : tersito
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Arthologie, dan Myologie*. Palembang: Dramata
- Tudor O. Bomp. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Universitas Padjadjaran. Bandung