

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL
SMASH OPEN BOLA VOLI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA DI SMK NEGERI 1
INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

SAMSUDEN

NIM : 06061281621022

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2020

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL *SMASH*
OPEN BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SISWA PUTRA DI SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Samsuden

NIM : 06061281621022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Ketua Program studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing 1



Dr. Sukirno

NIP. 196105281987021003

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL *SMASH OPEN*
BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA
DI SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Samsuden

NIM : 06061281621022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

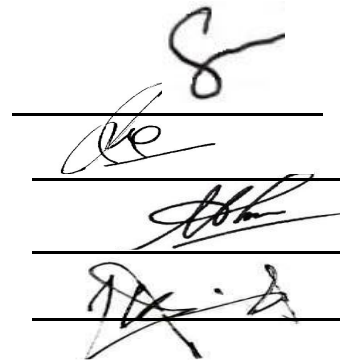
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Januari 2020

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
3. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes
4. Anggota : Dr. Waluyo, M.Pd



Indralaya, Januari 2020
Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL *SMASH*
OPEN BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SISWA PUTRA DI SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Samsuden

NIM : 06061281621022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

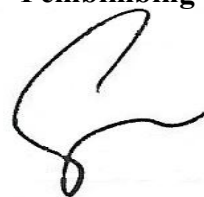


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Mengetahui,

Pembimbing 1



Dr. Sukirno

NIP.196105281987021003

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Samsuden

NIM : 06061281621022

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil *Smash Open* Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMK Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan / atau 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 pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,

Samsuden

06061281621022

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil *Smash Open* Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMK Negeri 1 Indralaya Utara” ini bisa rampung 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 mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr.Sukirno, Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMK Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudahmudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Januari 2020
Penulis

Samsuden

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

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 *Squat Jump* Terhadap Hasil *Smash Open* Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMK Negeri 1 Indralaya Utara”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya. 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.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua saya bapak (Bibit Sumadi Yono) dan ibuk (Ratna Ningsih), serta adik saya (Agung Susilo) yang selalu mengiringi do'a tiap langkah saya dan selalu menyemangati dan memotivasi saya di tiap waktu dan selalu mengingatkan saya agar tak lupa berdo'a dan bersyukur, agar jalan yang saya lewati dapat terus diberkahi oleh Allah SWT. Sungguh impian saya adalah membanggakan kalian.
- Anita Kumala Sari yang selalu ada, memberikan semangat, mendukung, mendo'akan, dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
- Dr.Sukirno, Hartati, M.Kes., yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepada saya selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepada saya selama ini.
- Seluruh keluarga besar SMK Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.

- Keluarga besar Evo Kost (Kris Jayanto, Gusti Komang, Pandu, Wendy Irwansaputra, Muhammad Hadist, Agung Irawan) dan teman-teman yang ikut serta membantu saya (Niko Satriansyah, Vicky, Anca, Syari, Irfan Sanjaya, nur iswahyudi).
- Teman-teman seangkatan saya Penjaskes 2016 terima kasih kepada kalian dengan kebersamaan kita, canda tawa kita tak akan pernah dilupakan meski kadang marah, sedih, dan kecewa itu pasti ada. Terima kasih ya Allah karena mempertemukan saya dengan teman yang begitu peduli kepada saya seperti teman kelas Penjaskes 2016, kakak tingkat dan adik tingkat.
- Almamater UNSRI yang selalu menjadi kebanggan.

MOTTO:

“Kegagalan hanya terjadi jika kita menyerah”

“Jangan lupa bersyukur terlepas semua nikmat yang kamu dapatkan hingga saat ini”

“Dalam menghadapi masalah apapun yakinlah bahwa kita bersama Allah, semua masalah akan terselesaikan”

“Allah tidak memberi apa yang kita mau, tetapi Allah memberi apa yang kita butuhkan”

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusu’.” (QS Al-Baqarah ayat 45)

“Jarak antara masalah dan solusinya hanyalah sejauh lutut dengan lantai”, ”Setelah engkau meminta Allah untuk membimbingmu ke jalan yang lurus, maka jangan hanya berdiri di sana. Mulailah melangkah. HIJRAH”

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	4
2.1.1 Pengertian Bola Voli.....	4
2.1.2 Komponen-Komponen dalam Olahraga Bola Voli.....	6
2.2 Hakikat Latihan.....	8
2.2.1 Pengertian Latihan.....	8
2.2.2 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	10
2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan.....	15
2.2.5 Pengertian Power.....	17
2.3 Hakikat Smash.....	18
2.4 Hakikat Squat Jump.....	21

2.4.1 Tujuan Squat Jump.....	23
2.4.2 Teknik dan Variasi dalam Squat Jump.....	24
2.4.3 Cara Pelaksanaan Latihan Squat Jump.....	25
2.4.4 Otot- Otot yang Berkontraksi Saat Latihan Squat Jump.....	26
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler	27
2.6 Kerangka Berpikir.....	28
2.7 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	30
3.2 Rancangan Penelitian.....	30
3.3 Variabel Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel.....	31
3.5 Lokasi Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	35
3.7.2 Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL 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 Hasil Pretest Smash Bola Voli Kelompok Eksperimen.....	38
4.1.4 Deskripsi Hasil Posttest Smash Bola Voli Kelompok Eksperimen....	42
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Squat Jump.....	47
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Squat Jump	48
4.1.7 Uji Normalitas.....	48
4.1.8 Uji Hipotesis.....	49

4.2 Pembahasan.....	50
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest Smash Bola Voli.....	50
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Squat Jump.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....	55
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Smash Bola Voli (Pretest).....	39
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Smash Bola Voli (Pretest).....	40
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Bola Voli (Posttest).....	43
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Smash Bola Voli (Posttest).....	44
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Smash.....	47
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest.....	48
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Smash Normal.....	21
Gambar 2.2 Cara Melakukan Squat Jump.....	23
Gambar 2.3 Cara Pelaksanaan Latihan Squat Jump.....	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30
Gambar 3.2 Lapangan Untuk Tes Kemampuan Smash.....	34
Gambar 4.1 Histogram Pretest Smash Bola Voli.....	41
Gambar 4.2 Histogram Posttest Smash Bola Voli.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Analisis Data Penelitian.....	57
Lampiran 2 Tabel Distribusi t.....	65
Lampiran 3 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	66
Lampiran 4 Usul Judul Skripsi.....	67
Lampiran 5 Kartu Pembimbing Proposal.....	68
Lampiran 6 Persetujuan Seminar Proposal Penelitian.....	69
Lampiran 7 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian.....	70
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	71
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 10 Surat Izin dari Dinas Pendidikan.....	74
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	75
Lampiran 12 Kartu Pembimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 13 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	77
Lampiran 14 Program Latihan.....	78
Lampiran 15 Dokumentasi.....	89

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat jump* terhadap peningkatan keterampilan *smash open* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Indralaya Utara. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *squat jump*, variabel terikat adalah keterampilan *smash open*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Indralaya Utara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *smash*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *squat jump*, setelah diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat t_{hitung} (13,33) sedangkan t tabel (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a dapat diajukan dapat diterima, bahwa latihan *squat jump* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *smash open* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Indralaya Utara. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *squat jump* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash* siswa.

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola voli pada mulanya diciptakan oleh William G. Morgan dan memiliki tujuan awal untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Tujuan tersebut sangat bagus dan hal itu juga dibuktikan sampai sekarang bahwa pendidikan jasmani di sekolah ataupun instansi hampir di seluruh dunia memasukkan dalam kurikulum atau kegiatannya yang tergabung dalam permainan bola besar. Selain untuk kesegaran jasmani, permainan ini juga bisa digunakan sebagai sarana pendidikan yaitu untuk mendidik anak secara keseluruhan (Sahadi Sujarwo, 2009:13). Nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bola voli, misalnya: nilai kerjasama, percaya diri, tanggung jawab, keberanian dan sportivitas (Sahadi Sujarwo, 2009:14). Permainan bola voli tidak membutuhkan suatu biaya yang mahal dan tidak membutuhkan suatu lahan yang sangat luas dan minim terjadinya kecelakaan atau resiko cedera yang berat (Faruq, 2009:3).

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer di Indonesia bahkan di dunia. Menurut (Sukirno dan Waluyo, 2012:1). Disamping itu cabang olahraga bola voli sebagai alat pendidikan, yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Kata olahraga sebetulnya dari Bahasa Jawa yaitu “olah” dan “rogo”, yang berarti gerak badan. Tapi olahraga ini sering di artikan dengan sport. Sebetulnya kata sport merupakan istilah yang diadopsi dari Bahasa lain yang berasal dari kata *disportare*, memiliki arti bersenang-senang (berpoya-poya). Jadi secara hakiki, bahwa kata sport bukan dari kata Bahasa Inggris. tapi banyak bangsa-bangsa di dunia menyebut kata sport lazimnya seperti Bahasa Inggris. Cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Cabang olahraga ini memiliki animo yang cukup besar, dan bukan hanya dari kalangan bawah saja, dari seluruh lapisan masyarakat dari perkotaan hingga ke plosok desa. Sehingga secara factual, cabang olahraga bola voli telah berhasil dalam hal pemasyarakatan, walaupun kalo di kaitkan dengan prestasi yang diperoleh masih sangat

memprihatinkan, untuk dikawasan Asean saja masih jauh dibandingkan dengan negara tetangga, seperti Thailand, Myanmar, Filipina, dan lainnya.

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang olahraga yang ditunjukan untuk menghadapi kompetensi/ pertandingan/ perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ketinggian internasional (Syafarudin 2013:4) melahirkan atlet yang tangguh yang akan datang, maka diperlukan pembinaan yang potensial, sistematis dan terprogram dengan baik. Faktor dalam permainan bola voli ada empat aspek yang perlu diperhatikan, yaitu (1) fisik (2) Teknik (3) taktik, dan (4) mental. Bola voli adalah permainan yang unik karena olahraga ini merupakan permainan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan bola kearah lawan untuk memaksa lawan berbuat kesalahan dalam mengenai bola (Rohandi,dkk,2017;14). Teknik *smash* bola voli bertujuan untuk memukul bola kearah lawan sehingga bola tidak bisa dikembalikan oleh lawan.

Permasalahan yang dialami kebanyakan siswa ekstrakurikuler saat ini adalah siswa melakukan smash namun bolanya tidak masuk dalam area permainan lawan atau bola *out* (keluar) dan tidak melewati net sehingga membuang *point* secara percuma dan mengakibatkan kekalahan tim sendiri. Untuk melakukan *smash* yang tajam atau menukik ke arah lawan diperlukan tinggi lompatan. Salah satu bentuk lompatan, yaitu *squat jump* itu melatih melompat dan meloncat. Semakin tinggi lompatan semakin memantapkan pula pukulan, jadi kemampuan *squat jump* sangat penting dalam permainan bola voli. Dengan memperhatikan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil *smash* open bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas diidentifikasi masalah sebagai berikut,

1. Lemahnya kekuatan lompatan dan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai siswa.

2. Kurangnya latihan fisik terutama untuk menambah tinggi lompatan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka, batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi permasalahan Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil *smash open* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan hasil *smash open* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Indralaya Utara?.

1.5. Tujuan penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui: Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil *smash open* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian, yaitu :

1. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan *smash open* bola voli pada siswa SMK Negeri 1 Indralaya utara.
2. Bagi guru, penelitian ini dapat sebagai acuan dalam melakukan proses belajar mengajar.
3. Bagi sekolah, penelitian ini dapat sebagai bahan masukan proses pembinaan prestasi cabang olah raga bola voli di SMK Negeri 1 Indralaya Utara.
4. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengalaman sebagai bekal menjadi guru yang professional dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Suriatno & Rusdiana Yusuf.(2018).” *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketetapan Smash Dalam Permainan Bola Voly*”. Dosen Pendidikan Olahraga IKIP Mataram.
- Aep Rohendi & Etor Suwandar (2018). “Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voly untuk Umum”. Bandung: Alfabeta.
- Akbari, Hidayatullah. (2015). *Pengaruh latihan SQUAT JUMP terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bola voli*. Surabaya : Jurnal Pendidikan JaSMKni, Kesehatan, dan Rekreasi. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340-4556
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2013. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan.(2015 : 55) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1:1-7.
- Cristivani Nasaru. (2013). “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* terhadap Peningkatan *Power* Tungkai dan Ketepatan *Smash* dalam olahraga Bola Voly pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa”. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
- Danang Ari.(2016). “ Pengaruuh latihan plymetrik split squat jump dan depth jump terhadap power otot tungkai pada pemain bola voli”. *Jurnal Bravo's*. 4(02).57-58.
- Djoko pekik Irianto.(2002 : 19). *Prinsip Dasar Latihan*. Yogyakarta : Lukman Offset.
- Giri Wiarto. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Harsono, (1998) *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Depdikbud Dikjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK Jakarta.

- Hartati, Destriana, & Junior, M.(2019). Latihan Dot Drill One Foot Terdapat Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1):52-60
- Heri Yogo.(2013) “Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis”. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1), 64.
- Jefri Utina.(2014).”Pengaruh Pelatih Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Bela Diri Pencak Silat”.Universitas Negeri Gorontalo.
- M.Yunus.(1992) *Olahraga Pilihan Bola Voli*.Jakarta:Depkemdikbud Dikjen Dikti.
- Mashuri,Hendra.(2013 :28) *Daya ledak Power Otot Tungkai*. Kediri : FIK UNP.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta; Direktorat Jendral Olahraga.
- Rahmat Ikbar.(2017). “Kontribusi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap smash bola voli pemain bola voli klub lavendos vc kecamatan jaya kabupaten aceh jaya”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan jasmani dan Rekreasi*. 3(03),242-247
- Ronald Tula.(2012).”Pengaruh Pelatihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Pukulan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo”. Jurusan pendidikan keolahragaan fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
- Samsu Nurfalah.(2019). “ Model Latihan Smash dalam Permainan Bola Voli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 9(01).19
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press.
- Syafruddin. 2013 : 4. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sujarwo, Sahadi. 2009. *Volleyball For All*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Topan Permadi.(2017). “Pengaruh half squat jump dan split squat jump terhadap kecepatan tendangan mae geri chudan atlet senior”. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 2(01), 25-28
- Waluyo.2016.*Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli*.Palembang:Jurnal IlmuOlahragadanKesehatan.
- Witono Hidayat. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah

- Yasep Satyakarnawijaya.(2019). “Model Latihan Smash dalam Permainan Bola Voli untuk Pemula”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 8(1), 15-26.
- Yudiana, Yunyun, dkk. 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zuhermandi.(2015). “penerapan media bola gantung untuk meningkatkan aktivitas smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas x b SMA Negeri 1 Nanga Pinoh”. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Rekreasi*. 2(01),2

