

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK TERHADAP PENINGKATAN
HASIL SMASH PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

Efwin Masa

Nomor Indak Mahasiswa 06081006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2013

S
796.325 076
Efw
P
2013

C-130923



**PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK TERHADAP PENINGKATAN
HASIL SMASH PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

Efwin Masa

Nomor Induk Mahasiswa 06081006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2013

SURAT PERNYATAAN

Nama : Efwin Masa
Nim : 06081006013
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Loncat Tegak Terhadap Peningkatan Hasil Smash Normal Ekstrakurikuler Bola voli Siswa SMP N 1 Indralaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan 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.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, 2013
Efwin masa

PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SMASH PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA SMP N 1 INDRALAYA

Skripsi Oleh:

EFWIN MASA

Nomor Induk Mahasiswa 06081006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

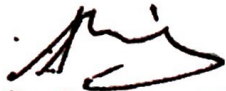
Disetujui dan telah diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Pada tanggal 28 Maret 2013

Menyetujui,

Mengetahui,

Dosen Pembimbing 1



Dr. Somakim, M. Pd.

NIP. 196304061991031003

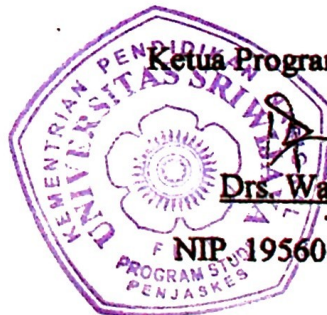
Dosen pembimbing 2



Drs. Syafarudin, M. Kes.

NIP. 196208121987021002

Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

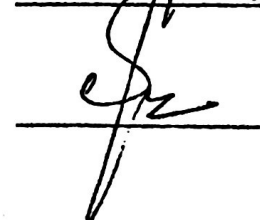
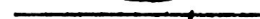
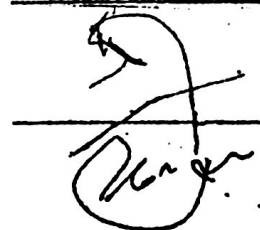
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Maret 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Somakim, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad ,M.Kes



Inderalaya, Maret 2013

Diketahui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

Persembahan

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- * Ayahanda Malawi tercinta dan Ibunda Sanlah tersayang sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhому aku bias meraih apa yang aku inginkan.**
- * Saudara-saudaraku tersayang “Elyana, Susnely, Emla dan AdiMalsan”, berkat do'a pengorbanan dan kasih sayang mereka aku mempersembahkan yang terbaik.**
- * Sahabat terbaikku Faisol, Fadly, Meddy, Dikri, Walton”, Telah memberikan aku perhatian dan memotivasi hingga aku tetap mampu bertahan dan mampu menyelesaikan skripsi ini.**
- * Teman-temanku di UNSRI Palembang pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2008 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini.**
- * Agama, Bangsa, dan Almamaterku.**

Motto ;

**Menjalani kehidupan dengan
penuhkesabaran,
Semangat Satu untuk Semua
Semua untuk Satu**

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hambanya, atas berkat dan kasih sayangNya jua penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis hanturkan kepada suritauladan kita yaitu nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Adapun judul yang di ajukan adalah ***PENGARUH LATIHAN LONCAT TEGAK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SMASH NORMAL EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 1 INDRALAYA***, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Sofendi ,M . A ,Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua program studi Penjaskes.
3. Bapak Dr. Somakim. selaku pembimbing I
4. Bapak Drs. Syafarudin, M.Pd. selaku pembimbing II. Yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruanTinggi Universitas Sriwijaya.
6. Ibu Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 1 indralaya dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
7. Bagi siapa pun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

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

Palembang 2013

Penulis

Efwin masa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Latihan.....	6
2.2 Prinsip Prinsip Latihan.....	6
2.2.1 Prinsip Aktif.....	7
2.2.2 Prinsip Pengembangan Yang Menyeluruh.....	7
2.2.3 Prinsip Spesialisasi.....	7
2.2.4 Prinsip Individualisasi.....	7
2.2.5 Prinsip Dari Variasi.....	8

2.2.6 Prinsip Model Dalam Proses Latihan	8
2.2.7 Prinsip Penambahan Beban latihan	8
2.3 Aspek – Aspek Latihan.....	8
2.3.1 Latihan fisik	8
2.3.2 Latihan teknik	9
2.3.3 Latihan taktik.....	9
2.3.4 Latihan mental	9
2.4 Hakekat Bola Voli.....	9
2.5 Hakekat Smash Bola Voli.....	11
2.5.3 Smash.....	11
2.6 Kesegaran Jasmani.....	12
2.6.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	12
2.6.2 Pengertian Loncat Tegak	12
2.7 Daya Ledak (explosive power).....	13
2.8 Latihan Plyometrik.....	14
2.9 Analisa Fisiologi Gerakan Latihan Loncat Tegak	14
2.10 Tujuan Latihan.....	18
2.11 Program Latihan.....	18
2.12 Kerangka Berfikir	19
2.13 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Jenis Penelitian.....	21

3.2 Tempat Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.4 Variabel Penelitian.....	22
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	22
3.6 Rancangan Penelitian.....	23
3.7 Instrument Penelitian	23
3.7.1 Instrument Tes	23
3.7.2 Instrument Latihan	24
3.7.3 Pelaksanaan Latihan.....	25
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.9 Teknik Analisis Data.....	29
3.9.1 Uji Normalitas.....	29
3.9.2 Uji Hipotesis	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	32
4.2 Deskripsi Data	32
4.3 Analisis Data	33
4.4 Pembahasan.....	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Simpulan	41

5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Program Latihan Perminggu.....	19
2. Data Penentuan Pretest OP	27
3. Skor Penilaian Smash Normal.....	28
4. Data Kemampuan Smash Siswa Berdasarkan SPSS.....	33
5. Beda Pretest Dan Posttes.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Lapangan Bola Voli	10
Gambar 2.Smash.....	11
Gambar 3.Gerakan Loncat Tegak.....	12
Gambar 4.Gerakan Latihan Loncat Tegak.....	13
Gambar 5.Analisa Fisiologi	17
Gambar 5.Kerangka Berfikir	20
Gambar 5.Rangkaian Latihan Loncat Tegak	25
Gambar 5.Diagram Peningkatan Pretest Dan Postest.....	35

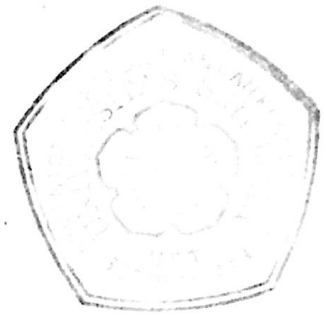
DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup.....	45
2. Usul Judul Penelitian.....	46
3. Surat Pengesahan Seminar.....	47
4. Surat Pengesahan Setelah Seminar.....	48
5. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	49
6. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	50
7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir.....	51
8. Foto Di Gerbang Sekolah.....	52
9. Program Latihan.....	53
10. Hasil Tes K.Kontrol dan K.Eksperimen.....	55
11. Tabel Nilai Distribusi dan Ci Kuadrat.....	57
12. Foto – Foto Penelitian Dengan Siswa.....	59
13. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	61
14. Kartu Bimbingan Skripsi	62
15. Surat Persetujuan Ujian Akhir Skripsi.....	64

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat peningkatan antara kelompok yang di beri perlakuan loncat tegak dengan yang tidak terhadap kemampuan smash normal ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 1 Indralaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan peningkatan siswa yang mendapatkan perlakuan berupa latihan *loncat tegak* dan siswa yang tidak mendapatkan latihan terhadap kemampuan smash Normal ekstrakurikuler bola voli siswa SMP N 1 Indralaya. Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi guru, siswa dan lembaga pendidikan khususnya SMP Negeri 1 Indralaya. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel penelitian ini berjumlah 60 orang siswa *ekstrakurikuler* bola voli dengan rincian 30 orang (kelompok eksperimen) mendapat perlakuan berupa latihan *loncat tegak* dan 30 orang lagi (kelompok kontrol) tidak mendapat perlakuan. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, sedangkan teknik analisis data menggunakan program komputer SPSS 15 (*Statistical Product and Service Solution*) uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor siswa kelas eksperimen dari skor rata-rata tes awal yang sebesar 3,5 berubah menjadi 5,76 (skor rata-rata tesakhir). Skor rata-rata siswa kelas control juga meningkat Namun tidak mengalami lonjakan seperti kelas eksperimen. Rata-rata tes awal kelas control adalah 3,2, sedangkan rata-rata tes akhir yang di peroleh kelas control adalah 3,2. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control dalam peningkatan kemampuan *Smash normal* di SMP Negeri 1 Indralaya. Hal ini dapat di lihat dari peningkatan rata-rata kelas eksperimen sebesar 2,26 poin, sedangkan kelas control hanya sebesar 0, poin/ hampir tidak ada peningkatan sama sekali.

Kata kunci: Latihan *loncat tegak* dan smash normal, *SPSS 15*



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pembinaan dalam bidang olahraga menjadi perhatian cukup besar bagi pemerintah Indonesia dan merupakan bagian yang penting dalam pembangunan bangsa. Motto memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat adalah bukti perhatian pemerintah terhadap dunia olahraga, karena olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia

Kosasih (1985:9) mengemukakan bahwa "olahraga ialah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada tiap manusia". Di Indonesia pembinaan prestasi olahraga dilaksanakan melalui pemasalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi. Dari pembinaan prestasi diharapkan muncul bibit-bibit unggul yang mampu berprestasi tinggi. Untuk mencapai hal tersebut tentunya harus diawali suatu proses.

Olahraga diharapkan dapat berbuat dan membentuk seseorang dengan sebaik-baiknya, sehat jasmani, rohani dan mental. Sehingga akan memiliki kemampuan, kepribadian, daya saing yang tinggi dan dapat berfungsi menguasai diri dan kematangan emosional. Peranan olahraga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan pribadi atlet disamping upaya peningkatan prestasi, dan semua sepakat bahwa pembinaan olahraga perlu dilakukan secara bertahap dalam upaya menghasilkan prestasi yang tinggi. Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Menurut Alderman (1974) dalam (Sukirno 2012:11) kinerja atau penampilan seseorang dalam pencapaian prestasi tinggi dapat ditinjau dari 4 (empat) dimensi yang harus diperhatikan, yaitu (1) kesegaran jasmani,

(2) keterampilan, (3) bakat bawaan fisik, (4) psikologi berkaitan dengan motif berprestasi dan sifat kepribadian. Melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, pembinaan olahraga juga wajib diadakan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar hingga sekolah tingkat menengah agar sekolah juga termasuk wadah dalam pembinaan dalam pencapaian prestasi olahraga.

Proses pembinaan di sekolah yaitu dapat berupa kegiatan ekstrakurikuler, dimana siswa dapat menekuni salah satu dari cabang olahraga yang dikuasainya. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan di lain jam belajar memiliki tujuan untuk wadah atau kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang mereka miliki pada salah satu cabang olahraga. Apabila siswa terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saatnya nanti. Kegiatan-kegiatan dalam perilaku atau aktifitas siswa sehari-hari semua merupakan aktifitas atletik. Aktifitas olahraga atletik dapat kita jumpai dalam berbagai macam cabang olahraga. Karena atletik itu sendiri merupakan induk dari segala cabang olahraga. Semua kegiatan olahraga tidak lepas dari gerak-gerak atletik. Jalan, lari, melempar, melompat dan meloncat semua merupakan gerak dari olahraga atletik itu sendiri. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia pada saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di Amerika Serikat, *athletic* berarti pertandingan. Di Jerman istilah atletik diberi makna yang lebih luas lagi yaitu berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tenis, sepak bola, dan lain-lain Suherman et.al., (2001:1). Karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan pada setiap cabang olahraga.

Dalam peningkatan prestasi olahraga salah satu komponen yang penting adalah kemampuan daya ledak otot (*explosive power*), perlu dilakukan latihan untuk membangun daya ledak otot tungkai itu sendiri. Banyak model latihan yang dapat dipakai untuk meningkatkan daya ledak otot, salah satunya adalah latihan *plyometrik*. Latihan *plyometrik* yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu

latihan *knee lift jump* (loncat mengangkat lutut). Latihan *knee lift jump* yang juga dikenal dengan latihan *knee tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrik* dengan gerakan loncat ditempat (*jump in place*) untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Adapun bentuk latihan *knee lift jump* itu sendiri yaitu meloncat keatas dengan kedua kaki sebagai tolakan yang dilanjutkan dengan gerakan mengangkat lutut kearah mendekati dada dan kemudian mendarat dengan kedua kaki berdiri tegak seperti posisi awal dan dilakukan secara berulang-ulang. Alasan peneliti memilih latihan *knee lift jump* atau loncat mengangkat lutut karena latihan ini dianggap memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai. Mukholid (2005:4) berpendapat, bentuk latihan kekuatan otot-otot tungkai antara lain: (1) latihan mengangkat tumit dipundak, (2) latihan melakukan jongkok dan meloncat, dan (3) latihan melakukan seperempat jongkok dengan beban. Pada poin dua, latihan loncat merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Di SMP Negeri 1 Indralaya merupakan sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler untuk cabang olahraga tertentu. Salah satunya cabang olahraga bola voli yang sangat digemari oleh siswa-siswi SMP N 1 Indralaya. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang cukup digemari di dunia dan khususnya di Indonesia, bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net (FIVB,2005:1) . Dalam perkembangannya permainan bola voli saat ini sudah dipertandingkan pada ajang-ajang internasional dan hasilnya cukup fantastis banyak Negara-Negara berkembang yang telah memiliki timnas bola voli yang sangat kuat. Untuk bisa seperti itu membutuhkan latihan – latihan khusus terutama pada tehnik dasar bermain voli. adapun tehnik tersebut yaitu : passing atas passing bawah ,smash dan blok ,karena tehnik-tehnik tersebut merupakan satu kesatuan yang harus diterapkan dengan baik saat bermain voli. Sedangkan di SMP N 1 Indralaya siswa sudah bisa bermain voli akan tetapi pada saat melakukan penyelesaian ahir/smash siswa belum bisa melakukannya secara maksimal .

Berkaitan dengan bola voli disini jump merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang hasil pukulan servis atas maupun smash dalam bermain voli. Dengan kebiasaan itu maka permainan bola voli akan meraih hasil yang maksimal, apalagi bila latihan ini diterapkan sejak usia dini .Didalam permainan bola voli teknik latihan untuk meningkatkan power jump ada beberapa macam.Salah satu tekniknya adalah latihan loncat tegak .latihan ini sangat perlu karna untuk memperoleh daya ledak /power otot tungkai siswa agar bisa melakukan jump setinggi mungkin sehingga dapat menghasilkan smash yang bagus dan kolektif .

Dari hasil pengamatan saya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 1 Indralaya telah menguasai teknik bermain bola voli dengan baik,namun tidak bisa melakukan smash dengan maksimal dalam bermain bola voli, kurang baik dalam melakukan serangan saat bermain, voli untuk melakukan *jump* siswa tersebut tidak melakukan dengan baik,karena kurang adanya power untuk melakukan lompatan sehingga hasil smash pun cenderung kurang baik. Atas dasar itulah peneliti tertarik membuat suatu bentuk metode latihan untuk *loncat tegak*. Untuk itu penulis mencoba membuat suatu penelitian mengenai "PENGARUH LATIHAN *LONCAT TEGAK* TERHADAP PENINGKATAN *HASIL SMASH* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA SMP NEGERI 1 INDRALAYA"

1.2.Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang luas. Oleh sebab itu,agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis,masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *loncat tegak* terhadap peningkatan *hasil smash* pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 1 Indralaya.

1.3.Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan diatas,maka rumusan masalah dalam penelitian di SMP N 1 Indralaya ini adalah apakah ada pengaruh latihan loncat tegak terhadap peningkatan hasil smash pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMP N 1 Indaralaya ?

1.4.Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam judul pengaruh latihan *loncat tegak* terhadap peningkatan *hasil smash* pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 1 Indralaya Bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan loncat tegak terhadap peningkatan hasil smash pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMP N 1 Indaralaya .

1.5.Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat,yakni :

- 1.5.1 Bagi peneliti, Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *loncat tegak* terhadap peningkatan *hasil smash* pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Indralaya
- 1.5.2 Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam pelatihan bola voli
- 1.5.3 Bagi para pembinaan olahraga,guru olahraga maupun pelatih dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam permainan bola voli
- 1.5.4 Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O, 1983. *Theory and methodology of training. They key to athletic performance*. Dubuge, Iowa/ hunt Publishing Company.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Penjas Prinsip- Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, DEPDIKNAS.
- FKIP, 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*, indralaya
- Arikunto, Suharsini, 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Jakarta : Reneke Cipta
- Kosasih, Engkos , 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*, Akademika Kressindol Jakarta
- Harsono, 1988. *Cooching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. New York : penerbit CV . Tembek Kusuma
- Sudjana, 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Bandung: Penerbit TARSITO
- Ahmad, Maskur .2006. *kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang.
- Maulana, senja (2009). "pengaruh latihan loncat tegak (knee lift jump) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bola voli smp negeri 1 palembang Tahun 2009". Skripsi tidak diterbitkan .indralaya: Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Bachtiar, 2007. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Penerbit Universitas Terbuka
- Official Volleyball rules, 2005. *Peraturan permainan bola voli* .Penerbit FVIB
- Zainudin. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Arthologie, dan Myologie*. Palembang: Dramata