

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI PADA CLUB PATRIOT
MUDA BANYUASIN**

SKRIPSI

Oleh

Jeni Padila

NIM: 06061281924014

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP
HASIL KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI PADA CLUB
PATRIOT MUDA BANYUASIN**

SKRIPSI

Oleh

Jeni Padila

NIM 06061281924014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

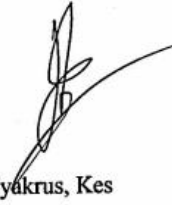
Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Pembimbing Skripsi,
Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Iyákrus, Kes
NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA CLUB PATRIOT MUDA
BANYUASIN**

SKRIPSI

Oleh

Jeni Padila

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,

Dr. Iyankrus, M.Kes

NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA CLUB PATRIOT
MUDA BANYUASIN**

SKRIPSI

Oleh

Jeni Padila

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Rabu
Tanggal : 5 April 2023**

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, April 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jeni Padila

Nim : 06061281924014

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompa Tali Terhadap Hasil Kemampuan Smash Bola Voli Pada Club Patriot Muda Banyuasin” ini adalah benar karya saya sendiri dan 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 ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Maret 2023

Yang membuat pernyataan ini,



Jeni Padila

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Smash Bola Voli Pada Club Patriot Muda Banyuasin”. 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. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Bapak Dr. Herri Yusfi M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sarana dan kritik dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Pelda Hourika Wirayadi selaku Ketua dan Coach serta Atlet-Atlet pada Club Patriot Muda Banyuasin 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.

Indralaya, Maret 2023

Penulis



Jeni Padila

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmaanirrahim,

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini diajukan dan dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul skripsi yang penulis ambil yaitu “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Smash Bola Voli Pda Club Patriot Muda Banyuasin”. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memebantu dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.

Indralaya, Maret 2023

Penulis,



Jeni Padila

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil' alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhinga kepada orang – orang special pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup saya dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terima kasih. Ku persembahkan karya ku ini kepada :

- ❖ Kedua orangtuaku Abahku Hermansyah dan Ibundaku Yuli Sartika yang selalu memberikan kasih sayang pengorbanan kesabaran serta didikan yang begitu luar biasa. Berkat doa-doa yang selalu mereka langitkan sehingga saya bisa sampai pada titik sekarang. Semoga mereka bangga dengan apa yang sekarang saya peroleh.
- ❖ Kepada kakak perempuanku tersayang Selli Nabila yang selalu ada untuk adik adiknya, yang telah banyak membantu dan menyemangatiku, darimu saya banyak belajar dan termotivasi akan makna hidup, kamu adalah kakak panutan serta ibu terhebat untuk akbar dan adek utun.
- ❖ Kepada kakak terhebatku Ahmad Fani Habibila yang selalu ada untuk saya, yang telah membantu segala sesuatunya, baik materi maupun tenaga serta mengorbankan waktu mudamu saat ini untuk membiayai kebutuhan saya. Mungkin kata terimakasih tidak akan cukup untuk membayar semuanya.
- ❖ Kepada adikku tercinta M. Raffi Habibi dan Mutiara Anisha penyemangat hari-hariku dan memotivasiku dalam menggapai kesuksesan.
- ❖ Keluarga besarku, kakek, nenek, kakak ipar, paman, bibi, sepupu serta keponakanku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selalu mensupport,

mendoakan serta membantu, sesungguhnya nikmat yang luar biasa berharga adalah terlahir dari keluarga yang saling membantu dan penuh kasih sayang.

- ❖ Kepada Ibu Dewani Oktariani S.Pd, Bapak M Fajri S. Pd, Kak Danang Hikmah Hidayat S. Pd, dan Kak Maharani Sanjaya S.Pd yang menjadi tempat penulis untuk bertanya selama perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi.
- ❖ Kepada Tuan pemilik Nim 06061281924072 yang telah membersamai penulis pada hari hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir. Yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan baik tenaga, pikiran, materi maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga saat ini.
- ❖ Kepada teman seperjuanganku Dwi Sartika, Puja Sri Ayu, Syariah, Rada Prayois, Diana Tiara, Ririn Purnama, Sirli Nur H, Agnes Sofia M, Arda, Tiara V, Yunda A, Ida M, Indira, Opin, Yessika yang saling membantu saling menyemangati di kota rantau yang keras ini.
- ❖ Kepada keluarga besar Penjaskes terkhusus teman” angkatan 2019
- ❖ Kepada Sahabat sedari kecilku, Deris Adelia Putri, Sintya Tri Yanti, dan Sasti Regina yang selalu ada disaat suka maupun duka.
- ❖ Teman gabutku Nabila Shafa, Rafika dwi H, Wawa Yustisia, Desti Riana, Apriliani Kartika Putri, Nabila Sinuka, Widia Nurfiti, Yang selalu direpotkan untuk segala hal.
- ❖ Kepada Sahabat SMA ku Cindy Apriza, Indah Putri Ps, Nurul Izza K, Ulfa zikra, Shella, Nabilo, dan Reni, Odel yang telah mensupport dari kejauhan
- ❖ Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna take me for doing all this hard work, I wanna thank me for having on days off, I wanna thank me for never quittings, for just being me et all time.

MOTTO :

Hanya ada dua pilihan untuk menenangkan hidup :
Keberanian atau keikhlasan, Jika tidak Berani ikhlaskan
jika tidak ikhlas beranilah merubahnya.

The whole purpose of education is to turn mirrors into windows
(Sydney J. Harris)

Amalan yang lebih dicintai Allah adalah amalan yang terus menerus dilakukan
walaupun sedikit
(Nabi Muhammad SAW)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama
kesulitan itu ada kemudahan.
(QR Al Insyirah 5-6)

Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan
paling cerah.
(Umar Bin Khattab)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN TELAH DI AJUKAN DAN LULUS	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I 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	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli	6
2.1.1 Pengertian Bola Voli	6
2.1.2 Sarana dan Prasarana Bola Voli	8

2.1.3	Peraturan Permainan Bola Voli	10
2.2	Teknik Dasar Permainan Bola Voli	14
2.2.1	Servis	15
2.2.2	Passing	16
2.2.3	Smash	17
2.2.4	Block	17
2.3	Hakikat Latihan	18
2.3.1	Pengertian Latihan	18
2.3.2	Prinsip – Prinsip Latihan	19
2.3.3	Tujuan dan Sasaran Penelitian	22
2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan	22
2.3.4.1	Faktor yang Mempengaruhi Latihan	22
2.3.4.2	Faktor yang Menghambat Latihan	23
2.3.5	Program Latihan	25
2.4	Hakikat Smash	25
2.5	Latihan Lompat Tali	27
2.6	Penelitian Relevan	29
2.7	Kerangka Berpikir	33
2.8	Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	35
3.2	Rancangan Penelitian	35
3.3	Variabel Penelitian	36
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.4.1	Populasi	36
3.4.2	Sampel	36
3.5	Teknik Pengumpulan Data	37
3.5.1	Instrumen Penelitian	37

3.6	Teknik Analisis Data	40
3.6.1	Uji Normalitas Data	40
3.6.2	Uji Hipotesis	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Latihan	44
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian	44
4.1.3	Deskripsi Hasil <i>Pretest Smash</i> Bola Voli Kelompok Eksperimen	45
4.1.4	Deskripsi Hasil <i>Posttest Smash</i> Bola Voli Kelompok Eksperimen	49
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan Lompat Tali	53
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Lompat Tali	54
4.1.7	Uji Normalitas	55
4.1.8	Uji Hipotesis	55
4.2	Pembahasan	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	60
5.2	Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

1. Penelitian Relevan	29
2. Kriteria penilaian / Norma Penilaian	39
3. Daftar Distribusi Data Instrumen Tes <i>Smash Bola Voli (Pretest)</i>	45
4. Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Smash Bola Voli (Pretest)</i>	46
5. Distribusi Data Tes <i>Smash Bola Voli (Posttest)</i>	49
6. Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Smash Bola Voli (Posttest)</i>	50
7. Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Smash</i>	54
8. Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Smash</i>	55
9. Daftar Uji Hipotesis.....	56

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bola Voli	8
2. Gambar 2.2 Garis – Garis dalam Lapangan Bola Voli	9
3. Gambar 2.3 Gerakan Lompat Tali	28
4. Gambar 2.4 Kerangka Berfikir	33
5. Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
6. Gambar 3.2 Lapangan Untuk Tes Kemampuan smash	40
7. Gambar 4.1 Histogram Pretest Smash Bola Voli.....	47
8. Gambar 4.2 Histogram Posttest Smash Bola Voli	51

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	66
2. Usul Judul	67
3. Sk Pembimbing	68
4. Kartu Bimbingan Proposal	70
5. Perstujuan Seminar Proposal	71
6. Bukti Perbaikan Proposal	72
7. Surat Izin Penelitian	73
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
9. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian	75
10. Persetujuan Seminal Hasil	76
11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	77
12. Program Latihan.....	78
13. Dokumentasi	88
14. Analisis Data Penelitian	91
15. Tabel Distribusi T	97
16. Tabel Daftar Chi Kuadrat	98
17. Pengesahan Turnitin.....	99

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *smash* bola voli pada Club Patriot Muda Banyuasin. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah Latihan lompat tali, variabel terikat adalah kemampuan *smash*. Populasi penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan di Club Patriot Muda Banyuasin. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *smash*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan lompat tali, setelah diberikan perlakuan 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} (11,25) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 dapat diterima, bahwa latihan lompat tali berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli pada Club Patriot Muda Banyuasin. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan lompat tali dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash*

Kata Kunci : latihan lompat tali, kemampuan *smash* permainan bola voli

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of jumping rope training on the results of the volleyball smash ability at the Patriot Muda Banyuasin Club. This type of research is a quasy experiment with a pretest-posttest one group design. The independent variable is jump rope practice, the dependent variable is smash ability. The population of this study were athletes who took part in training at the Patriot Muda Banyuasin Club. The sample of this research is 30 people. The instrument used is a smash ability test. The treatment in this study was in the form of jumping rope exercises, after being given treatment for 6 weeks with a frequency of training 3 times a week. Based on the results of research and data analysis using t-test statistics with a significant level of $\alpha = 0.05$, it can be t count (11,25) while t table (1.70), then tcount > t table then H1 is accepted and H0 is rejected. Thus H1 can be accepted, that the jump rope exercise has an effect on increasing the volleyball smash ability at the Patriot Muda Banyuasin Club. The implication of this research is that jumoning rope exercises can be used as a type of exercise to improve the improve smash skills.

Keywords: *jump rope practice, volleyball smash ability*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas tubuh yang dilakukan manusia dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Menurut Sitepu (2018) olahraga adalah suatu kegiatan sistematis agar dapat mendorong dan membina serta mengembangkan suatu potensi jasmani, rohani, serta sosial. Menurut Hidayat (2017) olahraga adalah salah satu aspek pembangunan manusia yang juga tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan Indonesia. Melalui olahraga kita dapat meningkatkan kesegaran jasmani sekaligus rohani sehingga menumbuhkan sikap sportivitas. Menurut Agus (2019) olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji, karena olahraga mempunyai fungsi membangun semangat kebangsaan, fisik dan mental sangat dibutuhkan dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan proses pembinaan atlet. Menurut Iykrus et al (2022) olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Beliau juga berpendapat bahwa olahraga juga membina manusia menuju kesempurnaan seperti tercermin dalam motto *citius, fortius dan altius* yang telah diakui oleh dunia sebagai gerakan olimpiade. Yang dimana *citius* menunjukkan kualitas mental seseorang yang cepat mengambil keputusan, *fortius* ialah pribadi yang unggul dan tangguh dan *altius* menunjukkan kualitas mental seseorang yang cepat mengambil keputusan, Iykrus (2019).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang dapat menyehatkan tubuh dari dalam maupun luar tubuh ataupun yang biasa disebut dengan sehat jasmani serta rohani, selain

itu dengan olahraga seseorang dapat mengembangkan dirinya karena melalui olahraga manusia dapat meningkatkan prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati yaitu permainan bola voli. Bola voli telah menjadi olahraga yang sangat diminati dari segala kalangan masyarakat baik dari anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua sekalipun gemar dengan olahraga voli ini. Menurut Handhinet al (2019) mengatakan bahwa olahraga bola voli adalah salah satu dari sekian banyak olahraga di Indonesia yang digemari oleh masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukup besar.

Permainan bola voli pada awalnya diciptakan oleh William G. Morgan dan memiliki tujuan awal supaya mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Hidayat (2017: 35-36) untuk dapat menguasai permainan bola voli dibutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik yang baik dan benar, tanpa memiliki pemahaman dan penguasaan mengenai teknik dalam permainan bola voli yang baik dan benar maka tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Adapun macam-macam teknik yang harus dikuasai pemain dalam permainan bola voli adalah: (1) *service*, (2) *passing*, (3) umpan (*set-up*), (4) *smash (spike)*, (5) bendungan (*block*). Setelah pemain voli sudah menguasai teknik dasar yang baik dan benar, selanjutnya pemain harus bisa mendapatkan pukulan atau smash yang bisa membuat lawan tidak mampu passing dengan baik dan benar sehingga mendapatkan poin serta memenangkan suatu pertandingan. Sehingga pemain bola voli harus menguasai teknik smash yang baik dan benar.

Menurut Satyakarnawijaya (2019:18) *smash* adalah sebuah usaha yang dilakukan untuk mendapatkan *point*, maka dengan itu *smash* yang dibangun harus membuat *bloker* tim lawan kebingungan dan tidak mampu diprediksi oleh *bloker* tim lawan, baik dengan kecepatan umpan dan *smasher*, variasi *smash* yang dilakukan pemain posisi belakang yang sangat sulit untuk di *block (back attack)*. *Smash* merupakan serangkaian gerak terbuka yang meliputi saat tahap awalan, tahap melompat, tahap memukul bola dan tahap mendarat, keberhasilan *smash* sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerakan dan kepekaan menggunakan indera

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi olahraga. Di dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi pertandingan/perlombaan mulai dari tingkat rendah sampai ke tingkat Internasional (Syafruddin, 2013:4).

Berdasarkan hasil observasi lapangan pada atlet di club Patriot Muda Banyuasin, masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan teknik *smash*. Terlihat pada waktu latihan, yang dilakukan banyak yang tidak melewati net, karena kurangnya lompatan saat melakukan *smash*. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi diperlukan latihan dengan metode latihan yang tepat untuk hasil yang maksimal. Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lompatan salah satunya adalah lompat tali. Lompat tali adalah salah satu bentuk latihan yang dapat membantu menguatkan otot-otot kaki sehingga kaki lebih mampu melakukan lompatan yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *smash*, peneliti tertarik dan ingin mengkaji tentang “Pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *smash* bola voli pada club Patriot Muda Banyuasin”.

Dalam mengatasi kendala serta permasalahan kemampuan *smash* pada atlet club Patriot Muda Banyuasin tersebut, maka peneliti menggunakan media atau latihan lompat tali sebagai solusi atau strategi dalam berlatih kemampuan *smash*. Hal ini dikarenakan lompat tali dapat melatih otot motorik sehingga kelincahan dapat terlatih. Gerakan melompatkan tubuh keatas dan kebawah akan membuat tulang dan otot mengalami masa pertumbuhan. Melakukan gerakan *smash* memerlukan gerakan yang kompleks seperti gerakan tungkai, tubuh dan lengan. Untuk dapat melakukan gerakan *smash* diperlukan adanya gerakan koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai

ujung jari yaitu anatara kaki, punggung, bahu, sikju, lengan, pergelangan tangan dan jari tangan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan smash bola voli pada Club Patriot Muda Bnyuasin agar dapat digunakan pelatih untuk melatih sehingga hasil pukulan tepat sasaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Postur tubuh yang kurang tinggi
2. Jumping smash yang masih rendah

1.3 Batasan Masalah

Dari bebrapa uraian masalah dan identifikasi masalah diatas saya sebagai peneliti membatasi masalah yaitu Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Smash* Bola Voli pada Club Patriot Muda Banyuasin.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta batasan masalah yang telah disebutkan diatas maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Apakah terdapat efektifitas dari pengaruh latihan lompat tali terhadap kemampuan *smash* bola voli pada Club Patriot Muda Banyuasin.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *smash* bola voli pada Club Patriot Muda Banyuasin.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain :

1. Pelatih

Digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan menjadi lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

2. Club Bola Voli

Menjadi bahan acuan untuk meningkatkan latihan *smash* bola voli yang efektif terutama untuk atlet pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2019). *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan : Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa tunagrahita ringan pada pembelajaran Penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 2(2), 186.
- Ahmadi, N. (2017). *Paduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Astuti, S. I., Arso , S. P., & Wigati , P. A. (2020). In Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang {Vol.3}.
- Astuti, Wahyuni, dkk. 2020. *Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli*. Jurnal Altius 9(5).
- Candra, A., & Henjilito, R. 2018. *Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli*. Journal Sport Area, 3(2), 102-110.
- Giartama, dkk. 2020. Efektivitas Alat Tes Servis Bola Voli Berbasis Mikrokontroller. *Jurnal Sportif* 6(2).
- Handhin, M. L., Nasuka N., & Hadi, H. (2019). Pengaruh Back Squat dan Front Squat Training Terhadap Vertical Jump dan Lower Body Power Index. *Journal Of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 62-69.
- Harsono. 2017. *Periodisasi Program, Pelatihan*. Bandung : Pt Remaja Roesdakarya
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Iyakrus. 2018. Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Iyakrus, I. 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi, *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.

- Iyakrus, Sumami, S., & Bayu, W I. 2022. Evaluasi Program Pembinaan Bulu Tangkis di Kabupaten Banyuasin. *Journal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 8(2), 247-256.
- Ikbar, Rahmat. 2017. Kontribusi Tinggi Badan dan Tinggi Lompatan terhadap Smash Bola Voli Pemain Voli Club Lavendos vc Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi* 3(3): 242—247.
- Mahfud, I., Guntama, A., & Fahrizqi, Bagus Eko. 2020. *Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepak Bola Universitas Teknokrat Indonesia*. Ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analisi, 3, 9-13.
- Maulana, S. 2018. *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi*.
- Muharram, Nur Ahmad, dan Puspodari. 2020. Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning dan Model Tes Keterampilan Tendangan AP Hurigi pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora* 5(2)
- Mulyani. 2016. Super Asik Permainan Tradisoanl Anak Indonesia. Yogyakarta : Diva Press.
- Mylsidayu, Apta, dan Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, Nana S. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri Dengan Keterampilan *Open Spike* Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlit Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika* 3(2): 188—189.
- Notriya, Suwarda Gadis. 2018. Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah. *Jurnal Unila*.
- Rahmad, Syaizar, dkk. 2015. Pengaruh Latihan *Knee-Tuck Jump* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra Pendor. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Penididikan Universitas Riau* 3.
- Ramdani, Nurholis. 2018. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Dan Impilkasinya Terhadap Keterampilan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Unsil* 1(2).
- Rian, P & Martinus. 2015. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*. Vol.8(2):77-86.

- Roesdiyanto. (2014). *Pelatihan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rohendi, Aef, dan Etor, Suwarno. 2018. *Metode Latihan dan pembelajaran Bola Voli untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Romadhoni, Aprianto. 2014. *Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putra Baja 78 Usia 15-18 Tahun*. Yogyakarta : Universitas Negri Yogyakarta.
- Roziandy, Mochamad, dan Budiwanto, Setyo. 2020. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap *Power Otot Tungkai* pada atlet bola voli putri. *Indonesia Performance Journal* 4(1).
- Santoso, Danang Ari. 2016. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*1(1).
- Sari, Krisna. 2016. Kontribusi Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Cabang Olahraga Bola Voli SMA N 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 4(4).
- Satyakarnawijaya, Yasep. 2019. Model Latihan Smash dalam Permainan Bola Voli untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga* 8(1): 15-26.
- Sitepu, I. D. (2018). *Manfaat Permainan Bola Basket untuk Siswa Usia Dini*. *Jurnal Prestasi*. 2(3): 27-33.
- Sudjana. 2005. *Metode Stasistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suhairi, m., et., a. 2020. *Development Of Smash Skills Training Model On Volleyball Based On Interactive Multimedia*.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. 2015. *Dasar – Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : Unsri Pres.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.

- Waluyo. 2016. *Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli*. Palembang: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
- Warni, Herita, dkk. 2017. Pengaruh Latihan Daya Tahan (*Endurance*) Terhadap Peningkatan *Vo2Max* Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 16(2): 123.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu Wahyuni. Sri . 2019.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik..* Depok: Raja Grafindo Persada.
- Winarno, Tomi, Agus, dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yudiana, Yunyun. 2015. Implementasi model Pendekatan Teknik dan Taktik dalam Pembelajaran Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Pendidikan* 5(1): 99.
- 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(1): 23.