

ABSTRAK

Nadila, Risky Dwi. 2023. Efektifitas Squat Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muham-madiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd, (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.

Kata Kunci: Squat Jump, Smash, dan Bola Voli

Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, passing, smash, dan block. Servis adalah pukulan awal yang dilakukan untuk memulai sebuah pertandingan, servis juga bisa menjadi sebuah serangan awal. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas squat jump terhadap kemampuan smash bola voli. Metode yang digunakan adalah penelitian analisis deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran cermat terhadap variabel-variabel tertentu. Analisis data yang digunakan yaitu untuk memperoleh hasil akhir data dibuat dalam bentuk angka. Populasinya merupakan seluruh objek penelitian dengan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, yakni salah satu teknik sampling non random sampling. Hasil penelitian dapat diketahui rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan lompatan smash yaitu 33,3 % dalam kategori kurang, dan melakukan lompatan smash yaitu 33,3 % dalam kategori cukup.

ABSTRACT

Nadila, Risky Dwi. 2023. The Effectiveness of Squat Jump Against Volleyball Smash Ability. Thesis. Sports Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Advisors: (1) Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd, (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.

Keywords: Squat Jump, Smash, and volleyball

The basic techniques in volleyball that need to be mastered are serving, passing, smashing and blocking. Serve is the initial hit that is done to start a match, serve can also be an initial attack. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the squat jump on the volleyball smash ability. The method used is quantitative descriptive analysis research. The approach used by researchers is quantitative. Quantitative research is research that is used to answer problems through careful measurement techniques for certain variables. The data analysis used is to obtain the final results of the data made in the form of numbers. The population is all research objects with sampling in this study using purposive sampling, which is a non-random sampling technique. The results of the study show that the average ability of students to make smash jumps is 33.3% in the less category, and doing smash jumps is 33.3% in the sufficient category.

