

**EFEKTIFITAS *SQUAT JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI**

**SKRIPSI**

Oleh

**Risky Dwi Nadila**

**1910281017**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**

**EFEKTIFITAS *SQUAT JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga



Oleh  
**Risky Dwi Nadila**  
**NIM 1910281017**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**



## MOTTO

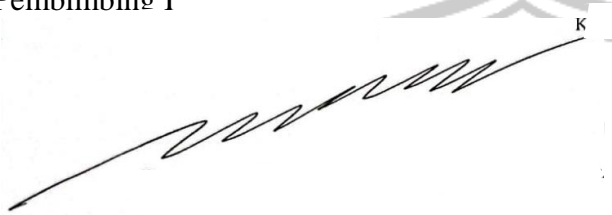
"Barangsiapa belajar sesuatu semata-mata karena Allah, mencari ilmu yang ada bersama-Nya, maka dia akan menang. Dan barang siapa yang belajar sesuatu karena selain Allah, maka dia tidak akan mencapai tujuannya, juga pengetahuan yang diperolehnya tidak akan membawanya lebih dekat kepada Allah." - Hasan al-Basri



## HALAMAN PERSETUJUAN

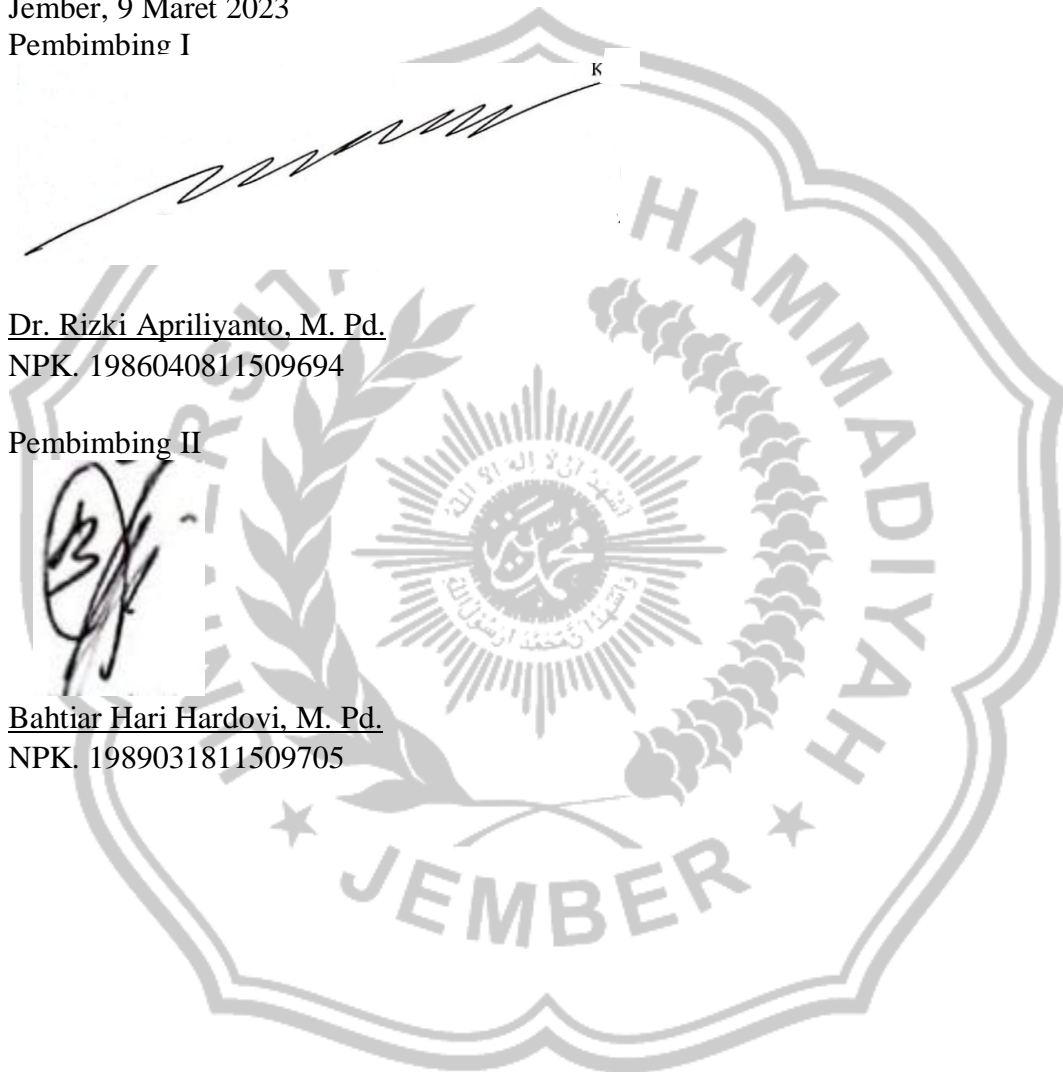
Proposal skripsi oleh Risky Dwi Nadila telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

Jember, 9 Maret 2023  
Pembimbing I

  
Dr. Rizki Apriliyanto, M. Pd.  
NPK. 1986040811509694

Pembimbing II

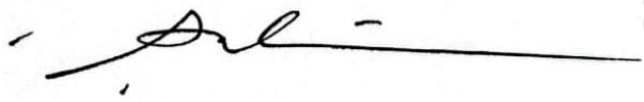
  
Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.  
NPK. 1989031811509705




## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizky Dwi Nadila ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Maret 2023

Dewan Penguji,

  
Ahmad Sulaiman, M. Pd Ketua  
NPK. 1990011111510698

  
Dr. Rizki Apriliyanto, M. Pd. Anggota  
NPK. 1986040811509694

  
Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd. Anggota  
NPK. 1989031811509705

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
Dr. Kukuh Munandar, M. Kes.  
NIP. 196411141991031003

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Efektifitas Squat Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli”. Skripsi ini membuat bab I sampai bab VI berisi kesimpulan dan saran. Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi unntuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 9 Maret 2023

Risky Dwi Nadila

## UNGKAPAN TERIMAKASIH

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa terimakasih kepada:

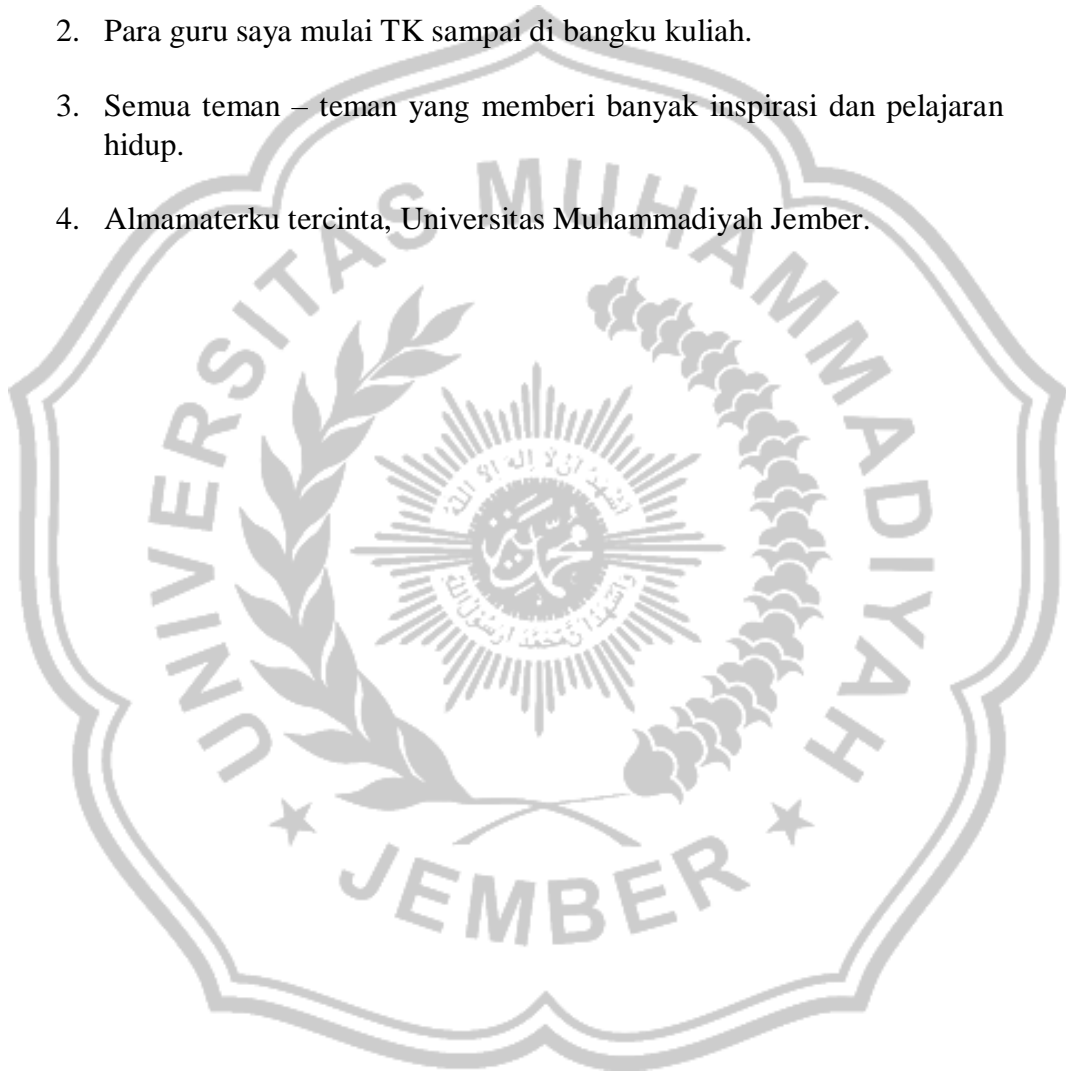
1. Kedua orang tuaku Ayahanda Ipak Sapawi dan Almarhum Ibunda Mulyati yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang slalu menguatkan disetiap perjuangan hidup saya;
2. Dr. Rizki Aprilianto M, Pd., selaku dosen pembimbing satu dan Bahtiar Hari Hardovi M. Pd., selaku dosen pembimbing kedua;
3. Dosen penguji Bapak Ahmad Sulaiman, M. Pd., yang telah menguji.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMP Plus Raudlotul Muqorrobin.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya. ★



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam penelitian saya.
2. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Semua teman – teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
4. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL .....	ii
HALAMAN LOGO .....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
PRAKATA .....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Masalah Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Bolavoli .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 <i>Squat Jump</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Kondisi Fisik Bolavoli.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Pengertian Ektrakurikuler .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Deskripsi Tempat, Waktu, dan Populasi Penelitian .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.2 Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.2 Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penelitian Standart Vertical Jump.....	27
Tabel 4.1 Data Penelitian Siswa Laki-Laki.....	28
Tabel 4.2 Data Penelitian Siswa Perempuan.....	30



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 Histogram Presentase Hasil Lompatan Siswa Laki-Laki.....28
- Gambar 4.2 Histogram Presentase Hasil Lompatan Siswa Perempuan.....30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan Untuk Melakukan Penelitian.....	37
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	38
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	39
Lampiran 4 Hasil Penelitian Tinggi Lompatan.....	41
Lampiran 5 Hasil Tes Smash.....	42
Lampiran 6 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	43
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	44

