

**PENGARUH LATIHAN *PLANK* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN *SETTER* PADA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA BOLA VOLI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

**Oleh
Danaris Bobby Saputra
NIM 2010281038**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *PLANK* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN *SETTER* PADA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA BOLA VOLI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Olahraga

**Danaris Bobby Saputra
NIM 2010221038**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**



HALAMAN MOTTO

سَا آَلٌ وَسَعَا هَا فِ هَلْأ نَافِ آَلِ يِ اَكَلِ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

“Agar dapat membahagiakan seseorang, isilah tangannya dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat, masa depannya dengan harapan, dan perutnya dengan makanan”.

(Frederick E. Crane)



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Danaris Bobby Saputra dengan NIM 2010281038 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji :

Jember, 14 Juni 2024

Pembimbing 1



Topo Yono, M.Pd

NPK. 1982030211509700

Pembimbing 2



Bahtiar Hari Hardovi., M.Pd

NPK. 198903181509705

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Danaris Bobby Saputra ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juni 2024

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd

Ketua

NPK. 1990011111510698



Topo Yono, M.Pd

Anggota

NPK. 1982030211509700



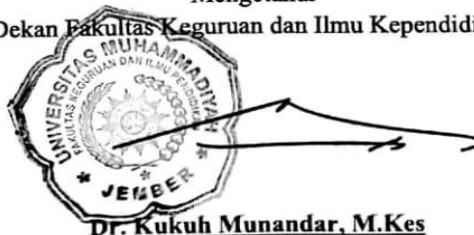
Bahtiar Hari Hardovi., M.Pd

Anggota

NPK. 198903181509705

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes

NPK. 196411141991031003

PRAKATA

Alhamdulillahirobbil‘alamin tiada kata yang pantas melainkan kata bersyukur kepada Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, nikmat dan kekuatan kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Segala hal yang diusahakan dan diupayakan oleh saya semoga dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Skripsi yang telah saya tulis berjudul “Pengaruh Latihan Plank Untuk Meningkatkan Kekuatan Setter Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Universitas Muhammadiyah Jember” yang memuat mulai dari bab I sampai bab VI. Bab I berisi Pendahuluan, bab II berisi Kajian Pustaka, bab III berisi Metode Penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi Pembahasan dan yang terakhir bab VI berisi Kesimpulan dan Saran.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas kekurangan pada penulisan skripsi saya, semoga bisa menjadikan saling membenarkan bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 14 Juni 2024

Penulis

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka menjadi bukti bahwa telah terselesaikannya semua materi mata kuliah peneliti pada jenjang S1 Pendidikan Olahraga (POR) di Universitas Muhammadiyah Jember. Atas segala bantuan peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd., Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Bapak Dr. Kukuh Munandar, M.Kes., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan.
3. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Bapak Topo Yono, M.Pd sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ketua UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan izin tempat penelitian.
7. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) dan semua Staf Pengajaran Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, serta kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan secara satu persatu.

Diucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan arahnya.

Jember, 14 Juni 2024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka suatu kewajiban untuk memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT., dan skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta (Ayahanda Sagik Riyanto dan Suliyah Hastutik) yang senantiasa selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis dalam berbagai aspek. Rasanya semua yang telah beliau lakukan dan berikan tidak akan pernah sebanding dengan balasan apapun oleh penulis di dunia ini.
2. Pak guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Kepada kakak saya Rizqi Aji Aprillia yang telah membantu terima kasih.
4. Kepada semua teman kelas POR 20 Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Kepada Agama, Bangsa dan Almamater tercinta.

Jember, 14 Juni 2024

DAFTAR ISI

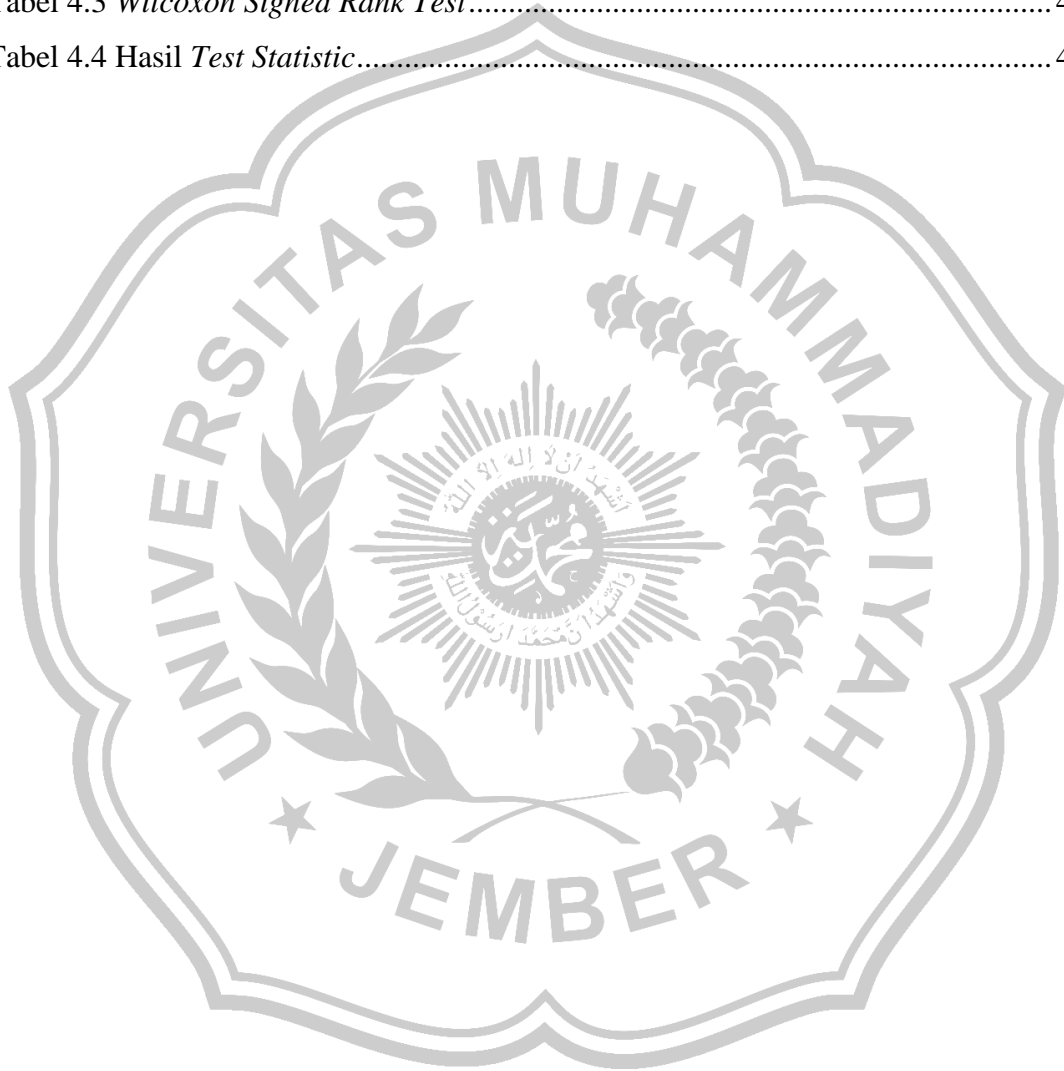
Halaman Sampul	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Definisi Operasional	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktik	7

1.6	Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II.....		8
LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS		8
2.1	Landasan Teori	8
2.1.1	Pengertian Bola Voli.....	8
2.1.2	Fasilitas Perlengkapan Bola Voli.....	9
2.1.3	Perlengkapan Pemain.....	12
2.1.4	Pemain dan Posisi Pemain Bola Voli	13
2.1.5	Teknik Dasar Bola Voli	16
2.1.6	<i>Setter</i> atau Pengumpan Permainan Bola Voli	21
2.1.7	Variasi Serangan <i>Setter</i> atau Pengumpan	22
2.1.8	Komponen Biomotor	26
2.2	Hipotesis.....	31
BAB III		32
METODE PENELITIAN.....		32
3.1	Jenis Penelitian.....	32
3.2	Rancangan Penelitian	32
3.3	Prosedur Penelitian	32
3.4	Populasi dan Sampel.....	33
3.5	Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	34
3.6	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
2)	Instrumen Penelitian.....	36
a)	Pencatatan Hasil	36
3.7	Teknik Analisis Data	38

a) Uji Prasyarat	38
b) Uji Hipotesis.....	39
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN	40
4.1 Diskripsi Data.....	40
4.1.1 Data <i>Pre Test</i>	40
4.1.2 Data <i>Post Test</i>	41
4.2 Pengujian Hipotesis	42
BAB V	45
PEMBAHASAN.....	45
5.1 Pembahasan Sesuai dengan Temuan.....	45
BAB VI.....	49
PENUTUP.....	49
6.1 Simpulan.....	49
6.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	57

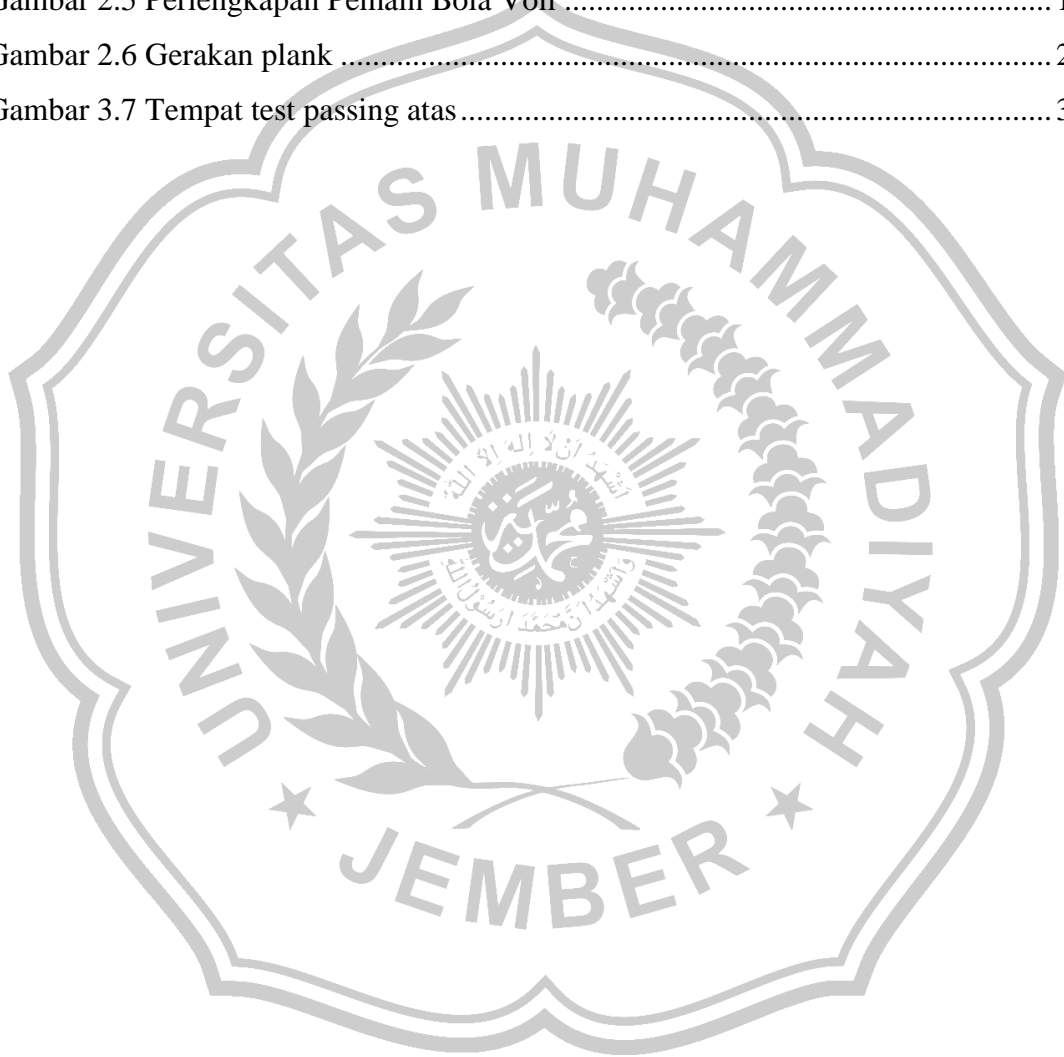
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Pengklasifikasian Kemampuan Passing Atas untuk Putra.....	37
Tabel 3.2 Norma Pengklasifikasian Kemampuan Passing Atas untuk Putri	37
Tabel 4.1 Data <i>Pretest</i>	42
Tabel 4.2 Data <i>Post Test</i>	43
Tabel 4.3 <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	44
Tabel 4.4 Hasil <i>Test Statistic</i>	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 lapangan bola voli	9
Gambar 2.2 Net	10
Gambar 2.3 Antena Bola Voli.....	11
Gambar 2.4 Bola voli	12
Gambar 2.5 Perlengkapan Pemain Bola Voli	13
Gambar 2.6 Gerakan plank	26
Gambar 3.7 Tempat test passing atas.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 2 Balasan Ijin Meneliti	58
Lampiran 3 Dokumentasi Pretest	59
Lampiran 4 Dokumentasi Posttest	61
Lampiran 5 Post Test	77
Lampiran 6 Data Pretest.....	79
Lampiran 7 Data Post Test.....	80
Lampiran 8 SPSS.....	81
Lampiran 9 Alat-Alat.....	82
Lampiran 10 Pernyataan Keaslian tulisan.....	83
Lampiran 11 Riwayat Hidup.....	84

