

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP  
TINGGI LONCATAN BOLA VOLI ATLET PUTRI  
CLEOPATRA UJUNG BATU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH:**

**WINI SUSANTI**  
**NIM. 1734026**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP**  
**TINGGI LONCATAN BOLA VOLI ATLET PUTRI**  
**CLEOPATRA UJUNG BATU**

**SKRIPSI**

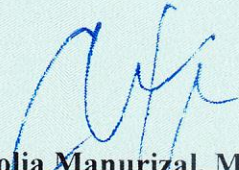
**OLEH:**

**WINI SUSANTI**  
**NIM. 1734026**

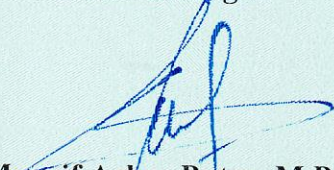
Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada  
Hari Kamis 30 Juni 2022

Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**


  
**Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**  
**NIDN. 1002039001**

**Pembimbing II**

  
**Muarif Arhas Putra, M.Pd**  
**NIDN. 1009039101**

Diketahui,

**Dekan Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan**

  
**Ria Karno, S.Pd., M. Si**  
**NIDN: 0017078503**

**Ketua Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan**

  
**Muarif Arhas Putra, M.Pd**  
**NIDN. 1009039101**

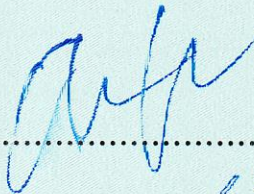
## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Wini Susanti ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Kamis, 30 Juni 2022

No Nama

Tanda Tangan

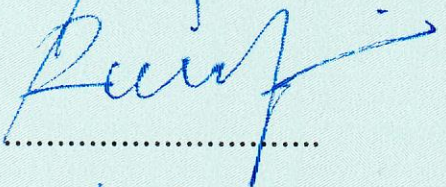
1. Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO  
(Ketua)

:  .....

2. Muarif Arhas Putra, M.Pd  
(Sekretaris)

:  .....

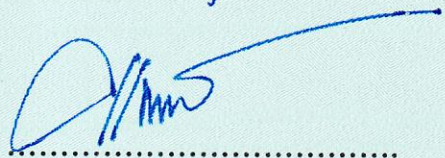
3. Ridwan Sinurat, S.Pd,M.Or, AIFO  
(Anggota)

:  .....

4. Masdi Janiarli, S.ST.M.Kes  
(Anggota)

:  .....

5. Aluwis, S.Pd.,M.Pd  
(Anggota)

:  .....

**PERNYATAAN ORISINILITAS**  
**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP**  
**TINGGI LONCATAN BOLA VOLI ATLET PUTRI**  
**CLEOPATRA UJUNG BATU**

**SKRIPSI**

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dari ringkasan yang tiap satuannya telah di jelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 30 Juni 2022



WINI SUSANTI  
1734026

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP  
TINGGI LONCATAN BOLA VOLI ATLET PUTRI  
CLEOPATRA UJUNG BATU**

**WINI SUSANTI**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Kabupaten Rokahn Hulu  
2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Tinggi Loncatan pada Atlet Putri Bola Voli *Club Cleopatra Ujung Batu* masih rendah. Ini terlihat pada saat atlet melakukan latihan di lapangan serta semakin menurunnya prestasi tim pada saat ini. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* sebagai variabel bebas (X) terhadap Tinggi Loncatan (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putri Bola Voli *Club Cleopatra Ujung Batu* yang berjumlah 10. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling Jenuh* atau semua populasi dijadikan sampel. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes *Vertical Jump*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Split Squat Jump* berpengaruh terhadap Tinggi Loncatan dengan skor rata-rata 25.3 pada *Pre-test* meningkat sebesar 3.6 atau 4% menjadi 28.9 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ( $t_{hitung} 2.543 > t_{tabel} 1.833$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini Latihan *Split Squat Jump* berpengaruh terhadap Tinggi Loncatan Bola Voli pada Atlet Putri Cleopatra Ujung Batu.

**Kata Kunci:** *Split Squat Jump*, Tinggi Loncatan

**HE EFFECT OF SQUAT JUMP EXERCISE ON  
VOLLEY BALL HEIGHT WOMENATHLETES  
CLEOPATRA UJUNG BATU**

**WINI SUSANTI**

*Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasir Pengaraian  
Rokan Hulu Regency  
2022*

**ABSTRACT**

*This research started from the observations of researchers in the field who saw that the jump height of the female athlete at Volleyball Club Cleopatra Ujung Batu was still low. This can be seen when athletes practice in the field as well as the declining performance of the team at this time. For this reason, this study aims to determine the effect of the Split Squat Jump exercise as the independent variable (X) on the Jump Height (Y).*

*This study used an experimental method with a One-Group Pretest-Postest Design. The population in this study were 10 women athletes at Volleyball Club Cleopatra Ujung Batu. While the sampling technique used saturated sampling or all populations were sampled. The research design used Pre-test and Post-test using the Vertical Jump test instrument. Data analysis and research hypothesis testing used independent t-test (t-test) analysis techniques with a significant level of  $= 0.05$ .*

*The results showed that the Split Squat Jump exercise had an effect on the jumping height with an average score of 25.3 in the pre-test increasing by 3.6 or 4% to 28.9 in the post-test. The statistical results show that ( $t_{count} 2,543 > t_{table} 1,833$ ).*

*The conclusion of this study is that the Split Squat Jump Exercise has an effect on the Volleyball Jump Height of the Female Athlete Cleopatra Ujung Batu.*

**Keywords:** *Split Squat Jump, Leap Height*

## KATA PENGANTAR



Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* terhadap Tinggi Loncatan Bola Voli Atlet Putri Cleopatra Ujung Batu**”. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah seperti sekarang. Banyaknya hambatan dan tantangan yang menimbulkan kesulitan dalam terselesainya Skripsi ini, namun berkat bantuan dan dorongan semangat serta motivasi yang telah diberikan dari berbagai pihak pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan ini secara cepat dan dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya

untuk peneliti dan memberikan saran-saran yang berarti dalam penyelesaian Skripsi ini.

2. Penguji I Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO, Penguji II Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes. dan Penguji III Bapak Alwis, S.Pd., M.Pd. Terimakasih Peneliti ucapkan karena telah mau berbagi ilmu dan meluangkan waktunya dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Kepada semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
7. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
8. Kedua orang tua tercinta Ayah Defli dan Ibu Nurasni (Alm), yang telah mendukung dalam penulisan Skripsi penelitian ini dengan do'a dan kasih sayang.
9. Keluarga yang telah memberikan motivasi atas selesainya Hasil Penelitian ini.
10. Semua pihak atau pengurus klub Bola Voli Cleopatra Ujung Batu yang telah mau diajak kerjasama, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.



Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, Kamis 30 Juni2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Bola Voli .....	9
2.1.2 Hakikat Tinggi Loncatan.....	13
2.1.3 Hakikat Latihan .....	16
2.1.4 Hakikat <i>Split Squat Jump</i> .....	23
2.2 Penelitian yang Relevan .....	26
2.3 Kerangka Konseptual .....	27
2.4 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.4 Definisi Operasional Penelitian .....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.7 Teknik Analisis Data .....	37

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	40
4.1.1 Hasil <i>Pre-test Vertical Jump</i> Atlet Putri Cleopatra Ujung Batu .....	40
4.1.2 Hasil <i>Post-test Vertical Jump</i> Atlet Putri Cleopatra Ujung Batu .....	42
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis .....	43
4.2.1 Uji Lilliefors .....	43
4.2.2 Uji Homogenitas Varians .....	44
4.2.3 Pengujian Hipotesis .....	44
4.3 Pembahasan .....	45
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	47
5.2 Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test Vertical Jump</i> .....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test Vertical Jump</i> .....	42
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians.....	44
Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis .....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Servis Bawah .....	10
Gambar 2.2 <i>Passing</i> Bawah.....	11
Gambar 2.3 Teknik <i>Smash</i> .....	12
Gambar 2.4 Teknik Menghadang (Blok) .....	13
Gambar 2.5 Otot Saat Meloncat .....	16
Gambar 2.6 Gerakan <i>Split Squat Jump</i> .....	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	29
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i> .....	34
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre-test Vertical Jump</i> .....	41
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post-test Vertical Jump</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan Split *Squat Jump*
2. Data *Pre-test Vertical Jump*
3. Data *Post-test Vertical Jump*
4. Data antara *Pre-test* dan *Post-test Vertical Jump*
5. Tabel Uji Normalitas Data *Pre-test*
6. Tabel Uji Normalitas Data *Post-test*
7. Tabel Uji Homogenitas Varians
8. Data Uji Hipotesis
9. Data Distribusi Frekuensi *Pre-test*
10. Data Distribusi Frekuensi *Post-test*
11. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z
12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji *Lilliefors*
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F
14. Nilai Persentil Untuk Distribusi t
15. Dokumentasi Penelitian
16. Izin Penelirian
17. Surat Balasan
18. Daftar petugas selama pengambilan data
19. Riwayat Hidup