

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PLYOMETRIK*
TERHADAP TINGGI LOMPATAN SMASH BOLA VOLI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Strata (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh :

ABI AUFA RAMADHAN

41182191170050

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM“45”
BEKASI 2022**

LEMBAR PENGESAHAN
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP
TINGGI LOMPATAN SMASH BOLA VOLI

Oleh :

ABI AUFA RAMADHAN

41182191170050

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd

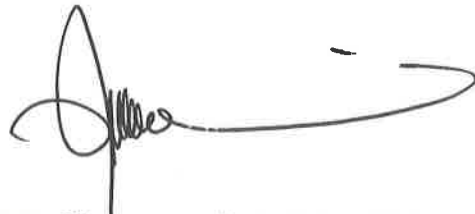
Mengetahui

Dekan KIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi PJKR FKIP



Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP TINGGI LOMPATAN SMASH BOLA VOLI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Abi Afa Ramadhan

41182191170050

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal, 14 Juli 2022

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

(.....)

1. Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si

(.....)

2. Penguji 2 : Dr. Khurotul Aini, M.Pd

(.....)

3. Penguji 3 : Achmad Rifai, M.Pd

(.....)

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abi Aufa Ramadhan
NPM : 41182191170050
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "**Pengembangan Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Abi Aufa Ramadhan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jika ada yang salah jangan hanya disalahkan, jika keliru jangan disesatkan. Kita ini bukan tuhan yang menentukan, melainkan ciptaan yang saling mengingatkan”.

Abi Aufa.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini :

1. Kepada sang pencipta Allah SWT yang selalu memberikan begitu banyak nikmat, sehingga saya sampai saat ini.
2. Kepada kedua orang tua Bapak Martono dan Ibu Yuli Yanti yang selalu memberikan motivasi, mensupport dan yang selalu mendoakan yang terbaik untuk anaknya sampai saat ini.
3. Kepada dosen Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
4. Kepada Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini.
5. Kepada keluarga besar Betawi Adventure (BETURE) dan Persatuan Bola Voli Hizbul Wathan (PBVHW) yang memberikan masukan dalam penulisan karya ini.
6. Kepada sahabat Algusti Pradana dan adik Ricky Gouffran yang selalu memberikan dukungan selama ini.

Penulisan menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

ABSTRAK

Abi Aufa Ramadhan. 2022 : “Pengembangan Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi, Pembimbing : Tatang Iskandar, M.Pd.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak samapi dewasa, baik pria maupun Wanita.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model Latihan *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash bola voli agar dapat dikembangkan, serta memperbaiki kualitas lompatan pada saat bermain bola voli dan memberikan variasi Latihan baru dalam berlatih bola voli.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *Research and Developmen* (R&D) yang mengacu pada 10 langkah penelitian yang dikemukakan Sugiyono, Namun, karena status Pandemi Covid-19 di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian. Uji validasi dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli kepelatihan bola voli, ahli dosen motorik, ahli dosen kepelatihan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *rating scale*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil dari rata-rata penilaian ahli validasi motorik, hasil analisis teknik lompatan dan ahli kepelatihan bola voli bahwa model Latihan *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash bola voli untuk atlet ini mendapatkan hasil 97,5 % . selanjutnya untuk menentukan apakah model latihan ini layak atau tidak untuk diterapkan maka menggunakan kategori kelayakan dengan skala presentase.

Hasil penelitian ahli materi yaitu, 92,5% ahli analisis gerak motorik. 100% ahli ilmu kepelatihan. Dan 100% dari ahli bola voli. Sehingga jika diakulasikan secara keseluruhan mendapat hasil kelayakan, yaitu 97,5% dan mendapatkan kategori kelayakan “Layak Untuk Diterapkan”.

ABSTRACT

Abi Aufa Ramadhan. 2022 : "Development of Plyometric Exercise Model for Volleyball Smash Jump Height". Thesis. Department of Physical Education and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi, Supervisor : Tatang Iskandar, M.Pd.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak samapi dewasa, baik pria maupun Wanita.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model Latihan *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash bola voli agar dapat dikembangkan, serta memperbaiki kualitas lompatan pada saat bermain bola voli dan memberikan variasi Latihan baru dalam berlatih bola voli.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *Research and Developmen* (R&D) yang mengacu pada 10 langkah penelitian yang dikemukakan Sugiyono, Namun, karena status Pandemi Covid-19 di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian. Uji validasi dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli kepelatihan bola voli, ahli dosen motorik, ahli dosen kepelatihan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *rating scale*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil dari rata-rata penilaian ahli validasi motorik, hasil analisis teknik lompatan dan ahli kepelatihan bola voli bahwa model Latihan *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash bola voli untuk atlet ini mendapatkan hasil 97,5 % . selanjutnya untuk menentukan apakah model latihan ini layak atau tidak untuk diterapkan maka menggunakan kategori kelayakan dengan skala presentase.

Hasil penelitian ahli materi yaitu, 92,5% ahli analisis gerak motorik. 100% ahli ilmu kepelatihan. Dan 100% dari ahli bola voli. Sehingga jika diakulasikan secara keseluruhan mendapat hasil kelayakan, yaitu 97,5% dan mendapatkan kategori kelayakan "Layak Untuk Diterapkan".

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmatNya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “ Pengembangan Model Latihan Meningkatkan Power Smash Pada Permainan Bola Voli Berbasis Pliometrik“.

Penyusun laporan proposal penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunnya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd.,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, sekaligus Pembimbing Skripsi
5. Bapak/ibu Dosen FKIP UNISMA “45” Bekasi
6. Bapak/ibu Dewan Penguji Skripsi dan Bapak/ibu para ahli
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
8. Untuk teman-teman seangkatan dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai. Kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya, sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan, serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah	3
2. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Spesifikasi Produk	4
BAB II	5
TINJAUAN TEORITIS	5
A. Konsep Pengembangan Model	5
1. Pengertian Pengembangan Model	5
2. Macam-macam Model Pengembangan	6
B. Hakikat Bola Voli	7
1. Pengertian Bola Voli	7
2. Teknik Dasar Bola Voli	9
3. Peraturan Bola Voli	12
4. Peralatan Bola Voli.....	14
C. Hakikat Latihan	15

1. Pengertian Latihan.....	15
2. Prinsip Latihan.....	16
a. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	16
b. Prinsip Individualisasi	16
c. Prinsip Kualitas Latihan	17
d. Prinsip Variasi Latihan	17
D. Tujuan Latihan	18
E. Definisi Tinggi Lompatan	18
F. Pliometrik.....	19
G. Smash Bola Voli	21
1. <i>Open</i>	21
2. <i>Semi</i>	21
H. Penelitian Relevan	24
I. Kerangka Berfikir	25
BAB III	26
PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Definisi Operasional	27
C. Tujuan Penelitian	27
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
1. Waktu Penelitian.....	28
2. Tempat Penelitian	28
E. Desain Penelitian.....	29
F. Prosedur Pengembangan	31
1. Pengumpulan Informasi.....	31
3. Desain produk.....	32
4. Validasi Produk	32
5. Revisi desain.....	32
G. Instrumen penelitian	33
F. Teknik analisis data	35
BAB IV.....	37
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Produk Pengembangan	37
1. Analisis Kebutuhan.....	37
2. Deskripsi Produk Awal.....	38
3. Deskripsi Draft Produk Awal	38
B. Bertepuk tangan di atas net berbarengan.....	38
C. Lompat awalan dan <i>Jumping Smash</i>	39
D. <i>Sprint</i>, Lompat, Smash	40

E. <i>Push up, Sprint, Smash</i>	41
F. Variasi Smash Tanpa Bola.....	42
G. <i>Zig-zag, Spike</i>	43
H. Lompat Paralon dan smash	44
I. <i>Vertical jump</i>	45
J. <i>Plank, Sprint, Smash</i>	46
K. <i>Terima Service, Jumping Smash</i>	47
L. Deskripsi Data Validasi Ahli	48
M. Deskripsi Data Ahli Validasi Dosen Ilmu Kepeleatihan	48
N. Deskripsi Validasi Ahli Pelatih Bola Voli.....	50
O. Deskripsi Validasi Ahli Motorik	51
P. Revisi Draft Produk Awal Ahli Bola Voli	53
Q. Hasil Penilaian Rata-Rata Uji Validitasi Semua Para Ahli...53	
BAB V	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Saran-Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2. 1 Langkah-langkah penggunaan</i>	<i>7</i>
<i>Gambar 2. 2 Persiapan Servis Bawah</i>	<i>8</i>
<i>Gambar 2. 3 Persiapan servis atas</i>	<i>9</i>
<i>Gambar 2. 4 passing atas.....</i>	<i>9</i>
<i>Gambar 2. 5 ssing bawah.....</i>	<i>10</i>
<i>Gambar 2. 6 smash</i>	<i>10</i>
<i>Gambar 2. 7 sikap badan saat blok</i>	<i>11</i>
<i>Gambar 2. 8 Lapangan Bola Voli.....</i>	<i>14</i>
<i>Gambar 2. 9 Tahap Lari Menghampiri dalam smash.....</i>	<i>22</i>
<i>Gambar 2. 10 Tahap Melompat dalam smash</i>	<i>23</i>
<i>Gambar 2. 11 Tahap Memukul dalam smash</i>	<i>23</i>
<i>Gambar 2. 12 Tahap Melompat dalam smash</i>	<i>24</i>
<i>Gambar 2. 13 kerangka berfikir.....</i>	<i>25</i>
<i>Gambar3. 1 Desain Penelitian R&D.....</i>	<i>30</i>
<i>Gambar 4. 1 Bertepuk Tangan diatas Net Berbarengan</i>	<i>39</i>
<i>Gambar 4. 2 Lompat Awalan dan Jumping Smash.....</i>	<i>40</i>
<i>Gambar 4. 3 Sprint, Lompat, Smash.....</i>	<i>41</i>
<i>Gambar 4. 4 Sprint, Lompat, Smash.....</i>	<i>42</i>
<i>Gambar 4. 5 Variasi Smash Tanpa Bola</i>	<i>43</i>
<i>Gambar 4. 6 Zig-zag, Spike.....</i>	<i>44</i>
<i>Gambar 4. 7 Lompat Paralon dan Smash.....</i>	<i>45</i>
<i>Gambar 4. 8 Vertical Jump.....</i>	<i>45</i>
<i>Gambar 4. 9 Plank, Sprint, Sprint.....</i>	<i>46</i>
<i>Gambar 4. 10 Terima Service, Jumping smash</i>	<i>47</i>

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3. 1 Waktu dan Tempat Penelitian</i>	28
<i>Tabel 3. 2 instrumen penelitian angket</i>	34
<i>Tabel 3. 3 Katagori Kelayakan Dalam Skala Presentase</i>	36
<i>Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan</i>	37
<i>Tabel 4.2 Hasil Penilaian “Pengembangan Model Latihan Pliometrik Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli Dengan Validasi Ahli Ilmu Kepeleatihan”</i>	49
<i>Tabel 4. 3 Hasil Penilaian “Pengembangan Model Latihan Pliometrik Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli Dengan Validasi Ahli Bola Voli”</i>	50
<i>Tabel 4. 4 Hasil Penilaian “Pengembangan Model Latihan Pliometrik Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli Dengan Validasi Ahli Motorik”</i>	52
<i>Tabel 4. 5 Kategori Kelayakan Dalam Skala Presentase</i>	54