

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA ATLET
BOLA VOLI U-15 PUTRI JAYA *VOLLEY BALL CLUB (JVC)***



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**AHMAD MUKHLIS
6825154317**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Olahraga

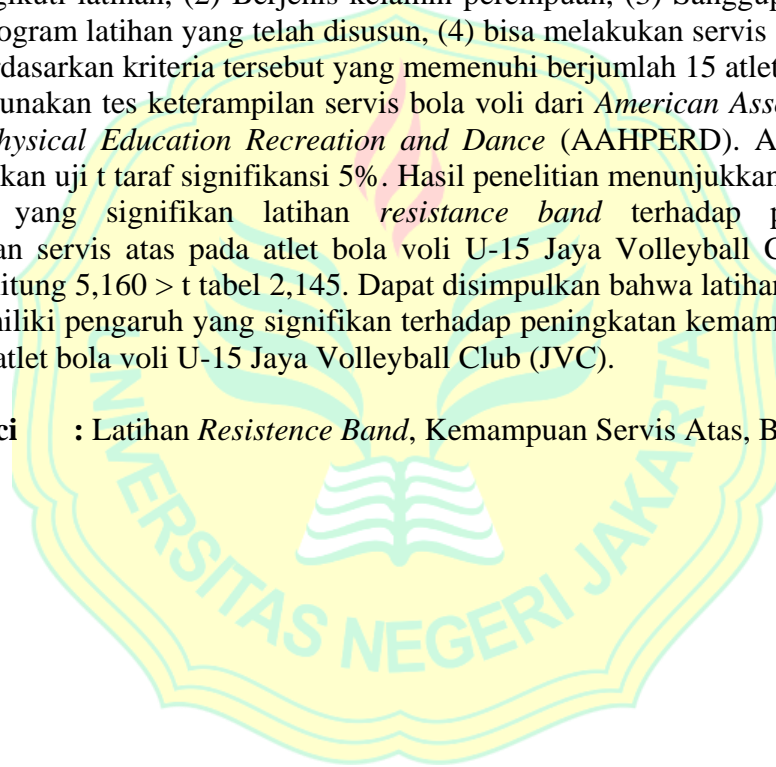
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2023**

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA ATLET
BOLA VOLI U-15 PUTRI JAYA *VOLLEY BALL CLUB (JVC)***

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada atlet bola voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pada klub JVC tahun 2022 yang berjumlah 109. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) Atlet JVC yang masih aktif mengikuti latihan, (2) Berjenis kelamin perempuan, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun, (4) bisa melakukan servis atas dengan benar. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 15 atlet. Instrumen tes menggunakan tes keterampilan servis bola voli dari *American Association for Health, Physical Education Recreation and Dance (AAHPERD)*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada atlet bola voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC), dengan t hitung 5,160 > t tabel 2,145. Dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada atlet bola voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC).

Kata kunci : Latihan *Resistance Band*, Kemampuan Servis Atas, Bola Voli.

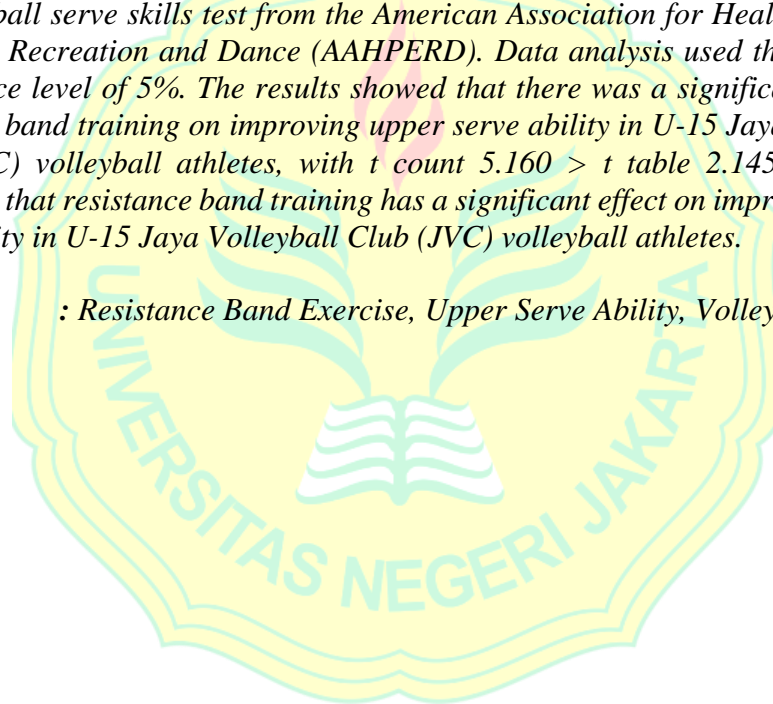


**THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON INCREASING
UPPER SERVICE ABILITY IN PUTRI JAYA VOLLEY BALL
CLUB (JVC) VOLLEYBALL ATHLETES U-15**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resistance band training on improving upper serve ability in U-15 Jaya Volleyball Club (JVC) volleyball athletes. This study used an experimental method with a "one group pretest-posttest design". The population in this study were 109 athletes at the JVC club in 2022. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) JVC athletes who are still actively participating in training, (2) Female, (3) Able to participate in all training program that has been prepared, (4) can do the upper serve correctly. Based on these criteria, there were 15 athletes who met. The test instrument uses the volleyball serve skills test from the American Association for Health, Physical Education Recreation and Dance (AAHPERD). Data analysis used the t test at a significance level of 5%. The results showed that there was a significant effect of resistance band training on improving upper serve ability in U-15 Jaya Volleyball Club (JVC) volleyball athletes, with t count 5.160 > t table 2.145. It can be concluded that resistance band training has a significant effect on improving upper serve ability in U-15 Jaya Volleyball Club (JVC) volleyball athletes.

Keywords : Resistance Band Exercise, Upper Serve Ability, Volleyball.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahrgaan Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahrgaan Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga dan penasehat akademik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahrgaan. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** dan Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Terima kasih sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Rekan-rekan mahasiswa program studi Kepeleatihan Kecabangan olahraga yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih peneliti ucapkan kepada klub **Jaya Volley Ball Club (JVC)** yang telah membantu dalam memperoleh data penelitian.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahrgaan.

Jakarta, 31 Januari 2023

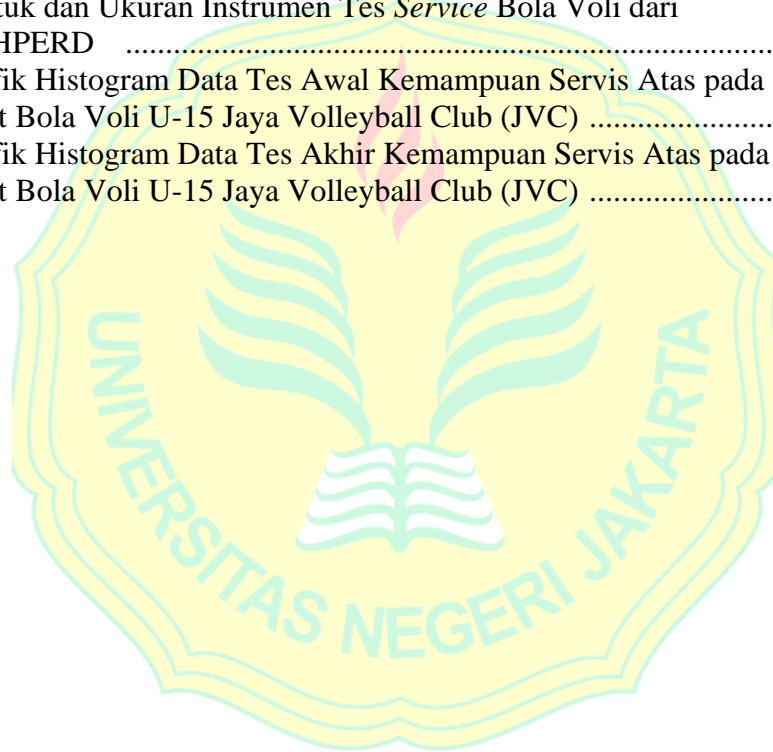
A.M

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Kemampuan Servis Atas Bola Voli	7
2. Latihan <i>Resistance Band</i>	17
B. Kerangka Berpikir.....	36
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan waktu penelitian	38
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	45
G. Hipotesis Statistik	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Hipotesis.....	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahap Persiapan	14
2. Tahap Pelaksanaan	15
3. Gerak Lanjutan	15
4. Otot-Otot Utama <i>Service Atas</i>	16
5. Karet <i>Resistance Band</i>	30
6. Latihan <i>Resistance Band Overhead Press</i>	31
7. Latihan <i>Resistance Band Arm Raises</i>	32
8. Latihan <i>Resistance Band Lat Pull Downs</i>	33
9. Latihan <i>Resistance Band Standing Overhead Triceps Extension</i>	34
10. Latihan <i>Resistance Band Band Shoulder Press</i>	35
11. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes <i>Service Bola Voli</i> dari AAHPERD	43
12. Grafik Histogram Data Tes Awal Kemampuan Servis Atas pada Atlet Bola Voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC)	48
13. Grafik Histogram Data Tes Akhir Kemampuan Servis Atas pada Atlet Bola Voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC)	49



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>Pretest</i>) Kemampuan Servis Atas Pada Atlet Bola Voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC)	47
2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Kemampuan Servis Atas Pada Atlet Bola Voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC)	49
3. Uji Perbedaan Efektivitas Penerapan Latihan <i>Resistance Band</i> Pada Atlet Bola Voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC)	50



DAFTAR LAMPIRAN


	Halaman
1. Instrumen Penelitian	59
2. Penghitungan Data Hasil Penelitian Manual	63
3. Penghitungan Data Hasil Penelitian SPSS	69
4. Program Latihan	73
5. Dokumentasi Penelitian	88
6. Surat-Surat Penelitian	94
7. Riwayat Hidup	97



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		27/2/23
<u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1002

Pembimbing II		
		20/2/2023 2
<u>Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19740829 200501 1001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
			28/2/2023 12
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003	Ketua

2. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19850504 201903 2 015	Sekretaris		27/2/2023 12
	

3. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1002	Anggota		27/2/23
	

4. <u>Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19740829 200501 1001	Anggota		20/2/2023 12
	

5. <u>Dr.dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,SP.KFR</u> NIP. 19730705 200912 1 002	Anggota		27/2023 12
	

Tanggal Lulus : 31 Januari 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 31 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Mukhlis

No. Reg. 6825154317



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA **UPT PERPUSTAKAAN**
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220 Telepon/Faksimili:
021 - 4894221 Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Mukhlis
NIM : 6825154317
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Alamat email : amukhlis350@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

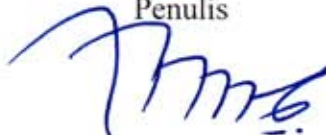
PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA ATLET BOLA VOLI U-15 PUTRI JAYA *VOLLEY
BALL CLUB (JVC)*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Februari 2023

Penulis

(Ahmad Mukhlis)