

**EFEKTIVITAS LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BANDS*
TERHADAP KEMAMPUAN *POWER SMASH* PADA ATLET BOLAVOLI
PUTRA KLUB VIKING BAJATARA USIA 15-17 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

ELZHA TRIA AMANDA

1602617140

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

EFEKTIVITAS LATIHAN MEDICINE BALL DAN RESISTANCE BANDS TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA KLUB VIKING

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan dengan menggunakan media *Medicine ball* dan *Resistance bands* Terhadap Kemampuan *Smash* BolaVoli Pada Atlet Putra Klub Viking. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Viking *Volleyball* klub yang berjumlah 30 orang. Instrument tes dan yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan dokumentasi mulai dari *pretest*, *treartment* latihan dan *post test* dengan cara memukul bola dengan hasil umpan dari *testee* kemudian hasil pukulan diukur menggunakan aplikasi *smart speed gun*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1). Terdapat peningkatan *Power smash* setelah diberikan perlakuan dengan latihan *Medicine ball*. (2). Terdapat peningkatan *Power smash* setelah diberikan perlakuan dengan latihan *resistance band*. (3). Latihan *Medicine ball* lebih efektif dibandingkan latihan *tresitance bands* dalam meningkatkan *Power smash* pada atlet putra Bolavoli Viking.

Kata kunci: Latihan, *Resistance bands*, *Medicine ball*, *Smash*, Bolavoli.


***THE EFFECT OF MEDICINE BALL AND RESISTANCE BANDS
TRAINING ON VOLLEYBALL SMASH ABILITY IN VIKING KLUB
MEN'S ATHLETES***

ABSTRACT


This research aims to determine the effect of training using Medicine balls and Resistance bands on the ability to smash volleyball in male athletes at Klub Viking. This research is using experimental method. The population in this study were male athletes from the Viking Volleyball Klub, totaling 30 people. The test instrument used in this research is documentation starting from the pretest, training treatment and post test by hitting the ball with a pass from the testee, then the hitting results are measured using the smart speed gun application. Data analysis used a t test with a significance level of 5%. The research results show that: (1). There was an increase in smash Power after being treated with Medicine ball training. (2). There was an increase in smash Power after being treated with resistance band training. (3). Medicine ball training is more effective than Resistance bands training in increasing smash Power in male Viking volleyball athletes.


Keywords: Exercises, Resistance bands, Medicine ball, Smash, volley ball.


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		11/24 /07
Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd NIP. 197409042005012001


Pembimbing II		18/24 /07
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002	Ketua		18/24 /07

2. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Sekretaris		23/24 /7
--	------------	--	-------------

3. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota		11/24 /07
--	---------	--	--------------

4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		18/24 /07
---	---------	--	--------------

5. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Anggota		19/7/24
---	---------	--	---------

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024

LEMBAR 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, 23 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 1000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METRA LEMPEL'. The serial number 'MEC7ALX301134843' is visible at the bottom of the stamp.

Elzha Tria Amanda

NIM. 1602617140



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 : ELZAHA TRIA AMANDA
NIM : 1602617140
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PKD
Alamat email : elzahaamanda9@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 :

EFEKTIVITAS LATIHAN MEDICINE BALL DAN RESISTANCE BANDS
TERHADAP KEMAMPUAN POWER SMASH PADA ATLET BOLAVOLI
PUTRA KLUB VIKING BAJATARA USIA 15-17 TAHUN

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, Kamis, 25 Juli 2024

Penulis

(Elzaha Tria Amanda)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan 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. Hernawan, SE, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd dan Bapak Nur Fitranto, 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 Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih peneliti ucapkan kepada pihak pengurus klub Bolavoli Viking Bajatara 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 keolahragaan.

Jakarta, Juli 2024

E.T.A

DAFTAR ISI

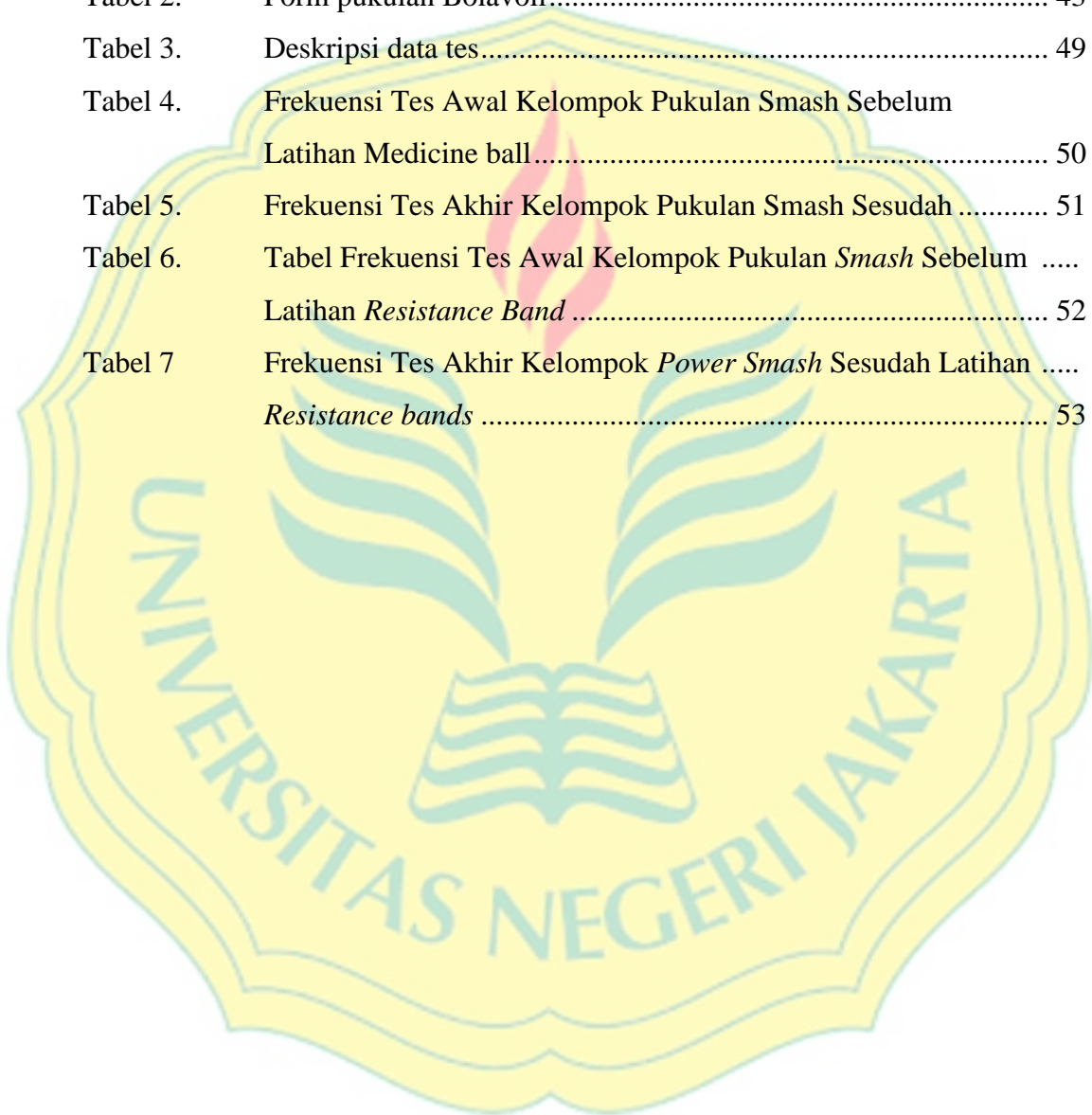
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Kerangka Teoritik	8
B. Kerangka Berpikir.....	35
Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Pengolahan Data	45
G. Hipotesis Statistik	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data	49

B. Pengujian Hipotesis.....	54
C. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	84



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kelebihan dan Kelemahan metode latihan <i>Medicine ball</i> dan <i>Resistance Bands</i>	37
Tabel 2.	Form pukulan Bolavoli.....	43
Tabel 3.	Deskripsi data tes.....	49
Tabel 4.	Frekuensi Tes Awal Kelompok Pukulan Smash Sebelum Latihan <i>Medicine ball</i>	50
Tabel 5.	Frekuensi Tes Akhir Kelompok Pukulan Smash Sesudah	51
Tabel 6.	Tabel Frekuensi Tes Awal Kelompok Pukulan <i>Smash</i> Sebelum Latihan <i>Resistance Band</i>	52
Tabel 7	Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Power Smash</i> Sesudah Latihan <i>Resistance bands</i>	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Bolavoli.....	10
Gambar 2.	Net Bolavoli.....	11
Gambar 3.	Tiang dan Antena	12
Gambar 4.	Bolavoli Ukuran 5	13
Gambar 5.	Tahap Awalan <i>Smash</i>	19
Gambar 6.	Tahap <i>take off</i>	20
Gambar 7.	Tahap hit (memukul saat di udara).....	20
Gambar 8.	Tahap mendarat	21
Gambar 9.	Tahapan Melakukan <i>Open Smash</i>	22
Gambar 10.	Tahapan Melakukan <i>Quick Smash</i>	23
Gambar 11.	Tahapan Melakukan <i>Semi Smash</i>	25
Gambar 12.	Otot Lengan Biceps	27
Gambar 13.	<i>Medicine ball</i>	30
Gambar 14.	<i>Resistance Band</i>	31
Gambar 15.	Desain penelitian <i>Two Group pre test-Postest</i>	40
Gambar 16.	Grafik Histogram Tes Awal <i>Power Smash</i> Latihan <i>Medicine ball</i>	50
Gambar 17.	Histogram Tes Akhir <i>Power Smash</i> Latihan <i>Medicine ball</i>	52
Gambar 18.	Grafik Histogram Tes Awal <i>Power Smash</i> Latihan <i>Resistance bands</i>	53
Gambar 19.	Grafik Histogram Tes Akhir <i>Power Smash</i> Latihan <i>Resistance bands</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Instrumen Penelitian	67
Lampiran 2.	Data Hasil Penelitian	69
Lampiran 3.	Perhitungan Hipotesis Mencari Efektivitas Media <i>Resistance Band</i>	70
Lampiran 4.	Program Latihan	72
Lampiran 5.	Surat-surat Penelitian.....	78
Lampiran 6.	Dokumentasi Penelitian.....	81

