

**EFEKTIVITAS LATIHAN *BULGARIAN SPLIT SQUAD* DAN
LATIHAN *SQUAD HEELS ELEVATED* DENGAN MEDIA
MEDICINE BALL TERHADAP HASIL *PASSING BAWAH*
BOLAVOLI ATLET PUTRA KLUB BMT**



Intelligentia - Dignitas

**FAFA IDZA BAGUS MOCHAMAD FADJRY
1602620021**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

EFEKTIVITAS LATIHAN *BULGARIAN SPLIT SQUAD* DAN LATIHAN *SQUAD HEELS ELEVATED* DENGAN MEDIA *MEDICINE BALL* TERHADAP HASIL *PASSING BAWAH* BOLAVOLI ATLET PUTRA KLUB BMT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *Bulgarian Split Squad* dan *Squad Heels Elevated* dengan media *medicine ball* terhadap hasil *passing bawah* Bolavoli Club BMT. Komponen kondisi fisik yang sangat menentukan performa atlet Bolavoli dalam melakukan *passing bawah*, pergerakan, dan perubahan arah secara eksplosif selama pertandingan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 30 atlet aktif Klub BMT. Yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing berjumlah 15 orang. Kelompok pertama menjalani program latihan *Bulgarian Split Squad* menggunakan media *medicine ball*, sedangkan kelompok kedua menjalani program latihan *Squad Heels Elevated* menggunakan media *medicine ball*. Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali per minggu. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *pass and serve based on ball location*, yang mengukur teknik *passing bawah*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas (*Shapiro Wilk*), uji *homogenitas* (*Levene*), dan uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 melalui program SPSS 22.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *Bulgarian Split Squad* dan *Squad Heels Elevated* dengan media *medicine ball* 3 kg sama-sama meningkatkan kemampuan *passing bawah* bolavoli pada atlet putra Klub BMT. Namun, metode *Bulgarian Split Squad* terbukti lebih efektif dibandingkan *Squad Heels Elevated*, ditunjukkan oleh nilai rata-rata peningkatan hasil latihan yang lebih tinggi.

Kata Kunci : Bolavoli, *Bulgarian Split Squad*, *Squad Heel Elevated*, Club BMT, *Medicine Ball*, *Squad Heels Elevated*, hasil *passing bawah*.

THE EFFECTIVENESS OF BULGARIAN SPLIT SQUAD AND MEDICINE BALL ELEVATED SQUAD TRAINING ON THE UNDER PASSING RESULTS OF MALE VOLLEYBALL ATHLETES OF THE BMT CLUB

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Bulgarian Split Squad and Elevated Squad Heels training using a medicine ball on the underhand passing performance of BMT Club Volleyball athletes. Physical condition is a key determinant of volleyball athletes' performance in underhand passing, movement, and explosive changes of direction during a match. The research method used was a quantitative study with a Two Group Pretest-Posttest design. The sample consisted of 30 active BMT Club athletes. They were selected using purposive sampling and then divided into two groups of 15 individuals each. The first group underwent the Bulgarian Split Squad training program using a medicine ball, while the second group underwent the Elevated Squad Heels training program using a medicine ball. The treatment was administered in 16 sessions, three times per week. The measurement instrument used was a pass and serve based on ball location, which measures underhand passing technique. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and hypothesis testing using the Independent Sample t-test with a significance level of 0.05 using SPSS 22.0. The result of the study indicated that both the Bulgarian Split Squad and Squad Heels Elevated training methods using a 3-kg medicine ball significantly improved the underhand passing performance of male volleyball athletes from the BMT Club. However, the Bulgarian Split Squad training method was found to be more effective than the Squad Heels Elevated method, as demonstrated by its higher mean improvement in underhand passing performance.

Keywords: Volleyball, Bulgarian Split Squad, Squad Heel Elevated, Club BMT, Medicine Ball, Squad Heel Elevated, Underhand Passing.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197409042005012001


.....

.....

Pembimbing II

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Nama

Jabatan

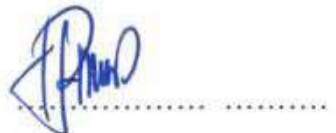
Tanda Tangan Tanggal

1. Boyke Adam Hatena Manopo, S.Pd., M.Pd. Ketua
NIP. 197504302006041001


.....

2. Dr. Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197408292005011001

Sekretaris


.....

3. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197409042005012001

Anggota


.....

4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Anggota


.....

5. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 197004171999031002

Anggota


..... 10/6/26

Tanggal Lulus : 15 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 06 Juli 2026



Fafa Idza Bagus Mochamad Fadjry
1602620021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Fafa Idza Bagus Mochamad Fadjry
NIM : 1602620021
Fakultas/Prodi : FKIP/S1-Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : idzabagus7723@gmail.com

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

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

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN BULGARIAN SPLIT SQUAD DAN
SQUAD HELLS ELEVATED DENGAN MEDIA MADIKINE BAIL
TERHADAP HASIL PASSING BAWAH BOLA VOLI KELUB BMT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 10 Agustus 2026

Penulis

(Fafa Idza Bagus Mochamad Fadjry)

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 Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan 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 Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Bayu Nugraha., S.Pd, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto., S.Pd, M.Si**, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini. Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti., S.Pd. M.Pd**, selaku Dosen Ahli. Pihak PBV Benteng Muda Tangerang Bapak Suyono selaku ketua Klub

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, 06 Juli 2026

FIBMF

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	
LEMBAR PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	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.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Konseptual.....	11
1. Hakikat <i>Passing</i>	11
2. Hakikat Efektivitas.....	18
3. Hakikat Latihan.....	18
4. Hakikat Kondisi Fisik	25
5. Hakikat Latihan <i>Bulgarian Split</i>	27
6. Hakikat Latihan <i>Squad Hells Elevated</i>	32
7. Hakikat Otot Tungkai	36
B. Kerangka Berfikir	39
C. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Tujuan Penelitian	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	47
G. Teknik Analisis Data	49
H. Hipotesis Statistik	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Deskripsi Data.....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	56
1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok <i>Bulgarian Split Squad</i>	56
2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok <i>Squad Heels Elevated</i>	57
3. Hasil tes akhir metode <i>Bulgarian Split Squad</i> dan <i>Squad Heels Elevated</i>	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	62
RIWAYAT HIDUP	94