

PENGARUH LATIHAN *STANDING BROAD JUMP WITH ELASTIC BAND RESISTANCE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB IVOGAB

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh:

AGUNG SETIAWAN TELAUMBANUA

41182191220147

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *STANDING BROAD JUMP WITH ELASTIC BAND RESISTANCE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB IVOGAB

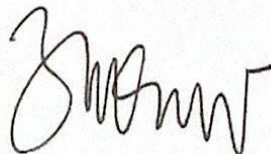
Oleh:

AGUNG SETIAWAN TELAUMBANUA

41182191220147

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



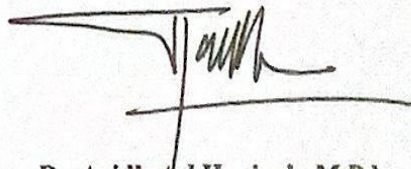
Prof. Dr. Bujang, M. Si.
NIK. 45111091991014

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *STANDING BROAD JUMP WITH ELASTIC BAND RESISTANCE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB IVOGAB

Dipersiapkan dan ditulis

Oleh:

AGUNG SETIAWAN TELAUMBANUA

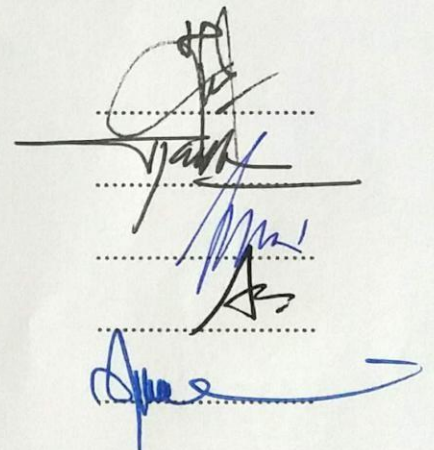
41182191220147

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 29 Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

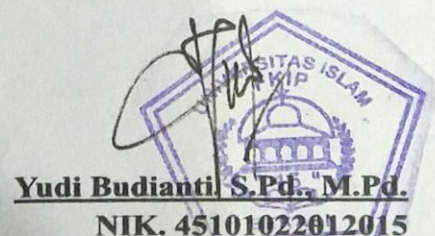
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Anggota : 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si
: 2. Dr. Andini Dwi Intani, M.Or
: 3. Mia Kusumawati, M.Pd



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti S.Pd., M.Pd.
NIK. 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agung Setiawan Telaumbanua

Nomor pokok mahasiswa : 41182191220147

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ”Pengaruh Latihan *Standing Broad Jump With Elastic Band Resistance* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bola Voli Di Club IVOGAB” ini benar benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Saya menyatakan,



Agung Setiawan Telaumbanua

Npm : 41182191220147

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”JAM MANUSIA SELALU TERBURU-BURU, JAM TUHAN SELALU TEPAT WAKTU”

(”EL-DEAR GOD” Mykhailo Mudryk)

“AKADEMIK BOLEH NOL BESAR, TAPI PRESTASI NOMER SATU”

(“PANGLIMA TARKAM”)

“Orang Lain Ga Akan Bisa Paham Struggle Dan Masa Sulitnya Kita, Yang Mereka Ingin Tahu Hanya Bagian *Success Stories* 'nya Saja. Berjuanglah Untuk Diri Sendiri Walaupun Gak Ada Yang Tepuk Tangan. Kelak Diri Kita Dimasa Depan Akan Sangat Bangga Dengan Apa Yang Kita Perjuangkan Hari Ini, Tetap Berjuang Ya!”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Tolosokhi Telaumbanua dan Ibu Prolestari dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi nya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan putra bungsu kalian.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing akademik. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu selama perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Bujang, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu

untuk membantu selama proses perkuliahan.

4. Teruntuk Tolosokhi dan Prolestari. Terimakasih telah kebersamai pahit manis nya kehidupan ini, terimakasih sudah menjadi Orang Tua terbaik untuk anakmu ini.
5. Teruntuk teman-teman seperjuangan khususnya (KOS CAKUNG FAMILY) dan umumnya PJKR MENTALITY, seseorang di balik layar yang selalu kebersamai serta memberikan kritik serta saran hingga saat ini.
6. Saya juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seseorang yang sangat berarti dalam perjalanan saya menyelesaikan skripsi ini, yaitu Salwa Amarelia Mardafa. Yang telah memberi dukungan, doa, serta motivasi kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

AGUNG SETIAWAN TELAUMBANUA, 41182191220147. *Pengaruh Latihan Standing Broad Jump with Elastic Band Resistance terhadap Peningkatan Kemampuan Jumping Smash dalam Permainan Bola Voli di Club IVOGAB.* Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi, 2026. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *standing broad jump with elastic band resistance* terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* dalam permainan bola voli di Club IVOGAB. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan *jumping smash* atlet yang ditunjukkan oleh tinggi lompatan dan efektivitas serangan yang belum optimal. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen melalui desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 25 atlet putra Club IVOGAB, sedangkan sampel sebanyak 12 atlet putra berusia 15–17 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Perlakuan diberikan berupa latihan *standing broad jump with elastic band resistance* selama 16 kali pertemuan dalam kurun waktu sekitar dua bulan. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *jumping smash* yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai *L*hitung lebih kecil dari *L*tabel (0,242) dan memiliki varians yang homogen dengan nilai *F*hitung sebesar 1,27 lebih kecil daripada *F*tabel sebesar 2,82. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *t*hitung sebesar 5,77 lebih besar daripada *t*tabel sebesar 2,201 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *standing broad jump with elastic band resistance* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* atlet bola voli di Club IVOGAB. Metode latihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan efektivitas serangan dalam permainan bola voli.

Kata kunci: *standing broad jump with elastic band resistance, jumping smash, bola voli, daya ledak otot tungkai, latihan pliometrik.*

ABSTRACT

AGUNG SETIAWAN TELAUMBANUA, 41182191220147. *The Effect of Standing Broad Jump Training with Elastic Band Resistance on Improving Jumping Smash Ability in Volleyball at Club IVOGAB. Thesis. Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45 Bekasi, 2026.* This study aims to determine the effect of standing broad jump training with elastic band resistance on improving jumping smash ability in volleyball at Club IVOGAB. This research is motivated by the athletes' still low jumping smash ability, as indicated by less than optimal jump height and attack effectiveness. The study used a quantitative method with an experimental approach through a One Group Pretest-Posttest Design. The study population was 25 male athletes from Club IVOGAB, while the sample was 12 male athletes aged 15–17 years old, selected using a purposive sampling technique. The treatment was given in the form of standing broad jump training with elastic band resistance for 16 meetings over a period of approximately two months. The research instrument used a jumping smash ability test administered before (pretest) and after (posttest) the treatment. Data analysis was performed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using the *t*-test. The results showed that the data were normally distributed, with a calculated *L* value smaller than the *L* table (0.242) and a homogeneous variance, with an *F* value of 1.27, smaller than the *F* table of 2.82. The results of the hypothesis test showed a calculated *t* value of 5.77, greater than the *t* table of 2.201 at a significance level of $\alpha = 0.05$. Therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, it can be concluded that standing broad jump training with elastic band resistance significantly improved the jumping smash ability of volleyball athletes at Club IVOGAB. This training method can be used as an alternative training program to increase leg muscle explosiveness and attack effectiveness in volleyball.

Keywords: *standing broad jump with elastic band resistance, jumping smash, volleyball, leg muscle explosiveness, plyometric training.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *STANDING BROAD JUMP WITH ELASTIC BAND RESISTANCE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB “IVO GAB”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

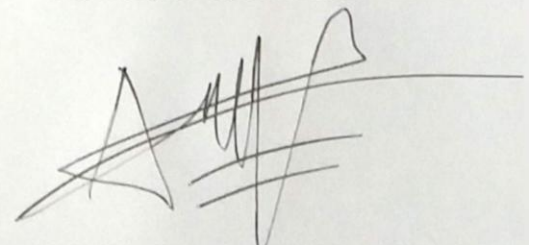
1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., Sebagai Pembimbing Akademik.
5. Bapak Prof. Dr. Bujang, M.Si. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Bapak Dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Kedua Orang Tua Ayah Saya Tolosokhi Telaumbanua dan Ibu Prolestari Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karna tiada hentinya

mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.

8. Ketua, pelatih, pengurus, serta seluruh atlet Club IVOGAB yang telah memberikan izin, kesempatan, kerja sama, serta partisipasi selama pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 29 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and strokes, positioned above the printed name.

Agung Setiawan Telaumbanua

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Oprasional	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kerangka Teori	11
B. Penelitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis	40
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	41
A. Metode Penelitian	41
B. Populasi Dan Sampel	42
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	44
D. Desain Dan Instrumen Penelitian.....	45
E. Prosedur Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data.....	52
B. Hasil Penelitian	55

C.	Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		61
A.	Kesimpulan	61
B.	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN		67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Logo Proliga.....	11
Gambar 2. 2 Servis Atas.....	13
Gambar 2. 3 Servis Bawah.....	13
Gambar 2. 4 jump servis.....	14
Gambar 2. 5 Pasing Bawah.....	15
Gambar 2. 6 Pasing Atas.....	16
Gambar 2. 7 Teknik Bloking.....	17
Gambar 2. 8 Teknik Smash.....	18
Gambar 2. 9 Lapangan Voli.....	19
Gambar 2. 10 Bola Voli	20
Gambar 2. 11 Net Voli	20
Gambar 2. 12 Lapangan voli.....	22
Gambar 2. 13 Standing broad jump with elastic band resistance	30
Gambar 2. 14 Standing Broad Jump.....	31
Gambar 2. 15 Jumping Smash	32
Gambar 2. 16 Kerangka Berpikir.....	39
 Gambar 3. 1 One-group Pretest-Posttest.....	 45
Gambar 3. 2 Lapangan Tes Jump Smash	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan	36
Tabel 4. 1 Hasil Tes Akurasi jumping smash	53
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif	54
Tabel 4. 3 Tabel Uji Normalitas	55
Tabel 4. 4 Tabel Uji Homogenitas	56
Tabel 4. 5 Paired Sample T-Test	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah.....	67
Lampiran 2 Statistik Deskriptif	67
Lampiran 3 Uji Normalitas.....	68
Lampiran 4 Uji Homogenitas	68
Lampiran 5 Uji Hipotesis	68
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian Pretest, Latihan standing broad jump with elastic band resistance, Posttest.....	69
Lampiran 10 Program Latihan	73
Lampiran 11 Absensi.....	78
Lampiran 12 SK Pembimbing.....	79
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 14 Surat Balasan Melakukan Penelitian	81
lampiran 15 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme	82
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Skripsi	83



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0042/UNISMA.FKIP/KD/II/2026
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**

- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
- Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Agung Setiawan Telaumbanua
NPM : 41182191220147
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Standing Broad Jump With Elastic Band Resistance Terhadap Peningkatan Kemampuan Jumping Smash Dalam Permainan Bola Voli Di Club Ivogab*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 4 Februari 2026



Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Agung Setiawan Telumbanua
NPM : 41182191220147
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan Standing Broad jump with Elastic Band Resistance terhadap Peningkatan Kemampuan Jumping Smash Dalam Permainan Bola Voli Di Club IVOGAB
Pembimbing : Prof. Dr. Bujang, M.Si.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	6/2 26	Latar Belakang di revisi	cf
	15/2 26	Selaraskan Rumusan masalah dg tujuan penelitian.	cf
	25/2 26	Teori latihan Smeling Broad jump	cf
	2/3 26	Teori Bola voli di tingkatasi	cf
	20/3 26	Langkah dengan instrumen BAB VI	cf
	28/3 26	Metode penelitian diperbaiki	cf
	05/4 26	Lanjutan penelitian	cf
	10/6 26	Analisa data Buat BAB IV	cf

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 8 Juli 2016.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjasokesrek

Dr. Andreas Hagen



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /Perpus.PL6021/Ak.05/E.VI/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Agung Setiawan Fauzanbanua
NPM : 41182191220147
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Standing broad jump with elastic band resistance
terhadap Peningkatan Kemampuan Jantung Simasah dalam Permainan
bola voli di Club Ivogab

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 32% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 30 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$