

**ANALISIS LOMPATAN BERDASAR SPESIALISASI PADA  
KEJUARAAN BOLAVOLI PUTRA PADA PORPROV VII TAHUN 2022  
DI KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

**Muhammad Qoirul Nurhudin**  
NPM : 16.1.01.09.0120

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UN PGRI KEDIRI  
2023**



**ANALISIS LOMPATAN BERDASAR SPESIALISASI PADA  
KEJUARAAN BOLAVOLI PUTRA PADA PORPROV VII TAHUN 2022  
DI KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

**Muhammad Qoirul Nurhudin**  
NPM : 16.1.01.09.0120

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UN PGRI KEDIRI  
2023**

Skripsi oleh:

**MUHAMMAD QOIRUL NURHUDIN**

NPM: 16.1.01.09.0120

Judul:

**ANALISIS LOMPATAN BERDASAR SPESIALISASI PADA  
KEJUARAAN BOLAVOLI PUTRA PADA PORPROV VII TAHUN 2022  
DI KABUPATEN JEMBER**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia  
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 25 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd  
NIDN. 0709099001

Dr. Slamet Junaidi, M.Pd  
NIDN. 0015166801

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi Oleh :**

**MUHAMMAD QOIRUL NURHUDIN**  
NPM : 16.1.01.09.0120

Judul :

**ANALISIS LOMPATAN BERDASAR SPESIALISASI PADA  
KEJUARAANBOLAVOLI PUTRA PADA PORPROV VII TAHUN 2022  
DI KABUPATEN JEMBER**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/siding Skripsi  
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal 25 Juli 2023

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Dewan Penguji :

1. Ketua : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Dekan FIKS

**Dr. Sulistiono, M.Si**  
**NIP. 196807071993031004**

## **PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Muhammad Qoirul Nurhudin  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tanggal lahir : Tulungagung/19 Nopember 1995  
NPM : 16.1.01.09.0120  
Fakultas/Prodi : FIKS/Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 30 Juni 2023  
Yang menyatakan

**MUHAMMAD QOIRUL NURHUDIN**  
NPM. 16.1.01.09.0120

Motto :

**Menunda pekerjaan maka sama halnya menunda  
langkah keberhasilanmu**

Persembahan

**Karya ini kupersembahkan untuk keluarga terutama kedua  
orang tua yang terus mendukung untuk mengerjakan skripsi ini.**

## ABSTRAK

Muhammad Qoirul Nurhudin, Analisis Lompatan Berdasarkan Spesialisasi Pada Kejuaraan Bolavoli Putra pada Ponprov VII tahun 2022 di Kabupaten Jember

Kata Kunci: lompatan, ponprov 2022

Kejuaraan ponprov Jawa Timur cabang bolavoli di Jember tahun 2022, pertandingan cabang olahraga bolavoli antara tim putra Surabaya melawan kabupaten Sidoarjo, sebagai partai puncak final memperebutkan juara I dan II. Kedua tim sebagai peserta finalis menarik untuk diteliti, salah satunya adalah untuk mengetahui banyaknya lompatan kedua tim saat bertanding, baik untuk menyerang maupun bertahan, yang nantinya bisa dipakai untuk menentukan program latihan bagi tim di masa datang.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini dengan melalui pengamatan melalui channel youtube, dimana penelitian ini bertujuan mengetahui beberapa lompatan setiap putaran dan setiap set setiap pemain sesuai dengan posisinya. Hasil pertandingan dimenangkan tim Surabaya dengan skor 3-0.

Hasil penelitian adalah tim bolavoli Sidoarjo maksimal paling banyak setiap putaran rentang 5 – 10 kali lompatan, dengan rerata 7 lompatan Rentang lompatan 15 – 29 lompatan, dengan rerata setiap set 21 kali lompatan. Dari hasil ini, bisa dipakai sebagai rujukan membuat program latihan, yaitu berapa kali melompat setiap repetisinya adalah 10 x setiap ulangnya, sedang repetisi 29 x lompatan untuk meningkatkan kemampuan melompat.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Pada proses penulisan skripsi ini penulis banyak menghadapi kesulitan, karena terbatasnya kemampuan serta pengetahuan yang penulis miliki. Namun berkat bimbingan, dorongan serta saran dari pembimbing dan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Dan atas terselesainya penulisan skripsi ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiyono, M.Si selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku ketua prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu dan memeberikan izin kami untuk mengikuti bimbingan skripsi.
5. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu dan juga memeberikan izin kami untuk mengikuti bimbingan skripsi.
6. Bapak Ibu dosen Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang telah memberi bekal dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan dorongan sehingga terwujudnya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan baik dalam pengaturan bahasa, sistematika, maupun isi materinya. Karena itu, kritik guna sebagai bekal untuk menulis yang lebih sempurna dari berbagai pihak penulis terima dengan senang hati. Namun besar keyakinan penulis bahwa skripsi ini dapat bermanfaat, Aamiin.

Di akhir kata, harapan penulis mudah–mudahan karya tulis berupa skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, pembaca, maupun masyarakat pada umumnya.

Kediri, 30 Juni 2023

Yang menyatakan

**MUHAMMAD QOIRUL NURHUDIN**

NPM. 16.1.01.09.0120

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I           PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II           KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
B. Penelitian Terdahulu.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	23
<b>BAB III          METODE PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	24
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	24

	C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
	D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
	E. Instrumen Penelitian.....	26
	F. Teknik Analisa Data.....	27
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	28
	B. Hasil Analisa Data.....	31
	C. Pembahasan.....	33
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Simpulan.....	34
	B. Saran.....	34
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel Waktu Penelitian .....	25
Tabel pengamatan lompatan pemain bolavoli setiap set.....	26
Tabel Rekapitulasi Pengamatan lompatan selama pertandingan kedua tim .....	27
Tabel 4.1 Pengamatan lompatan pemain bolavoli set I tim Sidoarjo.....	28
Tabel 4.2 Pengamatan lompatan pemain bolavoli set II tim Sidoarjo .....	29
Tabel 4.3 Pengamatan lompatan pemain bolavoli set III tim Sidoarjo .....	29
Tabel 4.4 Pengamatan lompatan pemain bolavoli set I tim putra Surabaya .....	30
Tabel 4.5 pengamatan lompatan pemain bolavoli set.II tim Surabaya .....	30
Tabel 4.6 pengamatan lompatan pemain bolavoli set III tim Surabaya.....	30
Tabel 4.7 Rekapitulasi pengamatan lompatan selama pertandingan kedua tim....	31
Tabel 4.8 Rekapitulasi pengamatan lompatan selama pertandingan tim Sidoarjo .....	31
Tabel 4.9 Rekapitulasi pengamatan lompatan selama pertandingan tim Surabaya .....	32

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bolavoli .....	9
Gambar 2.2 Ukuran Lapangan Bolavoli .....	9
Gambar 2.3 Gambar Teknik Servis Atas dan Servis Melompat .....	11
Gambar 2.4 Gambar Teknik Passing Bawah .....	12
Gambar 2.5 Gambar Passing Atas .....	13
Gambar 2.6 Gambar Teknik Smash .....	15
Gambar 2.7 Gambar Teknik Mau Melakukan Blok.....	16
Gambar 2.8 Gambar Saat Tim Lawan Melakukan Smash, Tim Bertahan Melakukan Blok.....	17

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Simki
2. Berita Acara Kemajuan Bimbingan Penulisan Karya Tulis Ilmiah
3. Sertifikat Bebas Plagiasi
4. Berita Acara Ujian Skripsi
5. Foto Kegiatan Penelitian
6. Bagan Pertandingan Porprov VII Tahun 2022
7. Daftar Pemain Tim Kota Surabaya

Daftar Pemain Tim Kabupaten Sidoarjo

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Permainan bolavoli, sebagai salah satu cabang yang banyak digemari masyarakat, baik untuk tujuan rekreasi maupun bagi mereka yang berlatih dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraganya. Permainan bolavoli ini memiliki daya tarik tersendiri, dimana mudah dilakukan, tidak memerlukan lapangan yang luas jika dibanding cabang sepakbola.

Pertandingan cabang olahraga bolavoli ini sering diadakan dimasyarakat, baik saat perayaan tujuh belasan di desa, kecamatan baik yang dilakukan masyarakat atau lembaga pemerintahan. Bahkan di era 2000an ini, pertandingan bolavoli sering diadakan di masyarakat sebagai bisnis hiburan, yang bisa mendatangkan keuangan tersendiri dengan adanya gala desa atau tarkam. Pertandingan tersebut seperti pisau bermata dua, dimana satu sisi bisa meramaikan, menyemarakkan suatu kegiatan dengan mendatangkan pemain tingkat propinsi bahkan atlet nasional. Satu sisi, berbahaya bagi atlet yang sedang mengikuti TC tapi tertarik dengan bayaran yang didapat, resiko cedera saat ikut tarkam tersebut. Sisi yang lain, pembinaan di klub daerah yang berlatih, tidak bisa tampil untuk menunjukkan kemampuannya, karena klubnya saat bertanding mendatangkan pemain luar, bon bon an istilahnya.

Atlet yang terjun langsung dalam suatu pertandingan, merupakan subyek yang selalu jadi bahan pertimbangan, penelitian dalam olahraga, agar



bisa disapat hasil yang terbaik, untuk itu atlet perlu disiapkan dari proses pemilihan atlet, latihan dan saat bertanding. Atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada suatu cabang olahraga yang dipilihnya (Sukadiyanto, 2005 : 4).

Latihan bagi atlet, termasuk bagi pemain bolavoli meliputi 4 unsur, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental (Tawakal , 2020 : 64). Salah satu unsur yang dilatih tadi adalah meningkatkan kondisi fisik, bisa dilakukan di klubnya ataupun dengan tambahan diluar klub agar bisa diperoleh hasil yang lebih optimal. Meskipun demikian, atlet tetap harus konsultasi dengan pelatihnya dalam meningkatkan kemampuan fisiknya, agar tidak terjadi hal yang merugikan, misalnya terjadi cedera.

Pemain atau atlet bolavoli yang baik, agar bisa bermain dengan baik, perlu latihan yang terprogram, benar dan wadah latihan berupa klub yang memiliki sarana prasarana yang mendukung juga pelatih yang berkualitas. Latihan meningkatkan kondisi fisik bagi atlet bolavoli meliputi kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi (Tawakal, 2020 :67). Salah satu kondisi fisik yang perlu dikembangkan dengan baik adalah kekuatan otot kaki, yang sangat menunjang permainannya saat bertanding bolavoli, seperti saat melakukan servis melompat, smash ataupun melakukan blok serangan lawan.

Kemampuan setiap pemain memiliki kekuatan untuk melompat, baik saat servis melompat, smash atau membendung lawan ini, sebagai tuntutan bagi yang menggeluti olahraga ini (Beutelstahl, 2013: 23) apalagi permainan

bolavoli ini dibatasi net yang cukup tinggi, dimana untuk putra 243 cm dan putri 224 cm, sehingga setiap pemain yang bisa menguasai teknik smash ataupun blok, seyogyanya memiliki lompatan yang tinggi.

Dalam pertandingan bolavoli dengan memakai peraturan yang memakai *rally point*, atlet selalu dituntut selalu bergerak dengan irama yang lebih cepat saat bertanding, maka program latihan seyogyanya juga mengikuti. Permainan bolavoli yang ada net yang terpasang dengan cukup tinggi, saat memainkan bolavoli, setiap pemain dituntut memiliki kemampuan melompat yang tinggi dan terus menerus, baik saat melakukan servis melompat, saat smash atau saat melakukan bendungan (block) serangan lawan.

Agar bisa melompat dengan baik, tinggi dan stabil saat bermain bolavoli, fisik pemain harus didasari unsur kekuatan kaki yang memadai, untuk mendukung teknik bermainnya yang menuntut banyak melakukan lompatan. Kekuatan ini tidak bisa muncul dengan sendirinya, tetapi didapat sebagai hasil latihan yang berkesenimbangan. Kekuatan merupakan komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting harus dimiliki oleh mereka yang menggeluti dunia olahraga prestasi ( Harsono, 2018 : 62). Karena, kekuatan merupakan daya penggerak aktivitas fisik, melindungi atlet dari cedera, membantu gerak motorik yang dilakukan atlet, dan membantu stabilitas sendi-sendi.

Agar memiliki lompatan yang tinggi, dan mampu diterapkan dalam pertandingan, atlet perlu latihan yang benar, sesuai dengan prinsip latihan,

sesuai kemampuan pemain dan sesuai dengan kebutuhan saat bertanding. Berapa kali setiap pemain melakukan lompatan baik saat servis melompat, smash dan blok setiap set nya

Data dalam pertandingan bolavoli pada kejuaraan porprov, belum banyak yang melakukan penelitian tentang jumlah lompatan setiap putaran dalam satu set, berapa rata-rata pemain melompat baik saat menyerang atau bertahan. Tuntutan latihan dengan memakai iptek di segala bidang, baik saat penelitian, saat latihan ataupun bertanding, selalu menjadi tuntutan bagi pelatih olahraga, cabang apapun termasuk cabang bolavoli, agar mendapat data yang kongkrit yang bisa dianalisis, yang bermanfaat dalam membantu pembuatan program proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

Dalam penelitian ini, perjalanan dari tim Kabupaten Sidoarjo menuju final dimulai dari kemenangannya melawan tim Kabupaten Kediri. Kemudian berlanjut melawan tim Kabupaten Banyuwangi yang akhirnya membawanya ke final bertemu dengan tim Kota Surabaya. Sedangkan perjalanan dari tim Kota Surabaya sendiri diawali dengan memenangkan pertandingan awal melawan tim Kabupaten Jombang. Dilanjutkan dengan kemenangannya di babak berikutnya melawan tim Kabupaten Pacitan yang akhirnya menuju final melawan tim Kabupaten Sidoarjo. Pertandingan sengit antara tim Kota Surabaya dan tim Kabupaten Sidoarjo dimenangkan oleh tim Kota Surabaya dengan skor 3 : 0.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam beberapa penelitian, belum banyak penelitian yang mengambil masalah tentang analisis pertandingan, yang mengupas tentang :

1. Berapa banyak pemain bolavoli melompat saat bertanding pada setiap posisi pemain dalam setiap putaran?
2. Berapa banyak setiap pemain bolavoli melompat setiap set saat bertanding?

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian pada analisis pertandingan bolavoli, bisa meliputi data tentang teknik pemain, strategi bermain ataupun fisik yang dimiliki setiap pemain bolavoli yang meliputi kekuatan kaki, kecepatan dan unsur kondisi fisik lainnya.

Penelitian ini dibatasi hanya pada unsur lompatan di babak final cabang bolavoli porprov tahun 2022 antara tim putra Surabaya melawan tim Sidoarjo. Berapa banyak setiap pemain bolavoli sesuai dengan posisinya dalam tim tersebut melompat pada satu rotasi atau putaran dan berapa kali rata-rata tiap set selama dalam pertandingan bolavoli pada Final Porprov putra tahun 2022 di kabupaten Jember.

## **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah merupakan pertanyaan penelitian yang diajukan untuk dicari jawabannya melalui penelitian dan pengolahan data, dimana rumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Berapa rata-rata setiap pemain bolavoli melompat setiap putaran pada satu set saat bertanding.
2. Berapa rata-rata setiap pemain bolavoli melompat pada tiap set saat bertanding.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan arah yang akan dicari jawaban dari rumusan masalah yang diajukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Rata-rata setiap pemain bolavoli melompat setiap putaran pada satu set saat bertanding.
2. Rata-rata setiap pemain bolavoli melompat pada tiap set saat bertanding.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang mengambil masalah tentang jumlah lompatan saat bertanding bolavoli, memberi manfaat :

1. Secara Teoritis memberi tambahan sumbangsiah pengetahuan tentang penelitian pada masalah pertandingan bolavoli, sekaligus agar bisa menajadi tamabahan menjadi referensi di perpustakaan UNP Kediri.
2. Secara praktis, sebagai acuan dalam membuat program latihan, berapa kali ulangan latihan setiap set dengan materi meningkatkan kemampuan lompatan bagi setiap pemain bolavoli. Program latihan nanti sangat berguna untuk menyesuaikan kebutuhan kemampuan lompatan bagi pemain bolavoli saat bertanding bolavoli.

## Daftar Pustaka

- AptaMylsidayu, 2015, *IlmuKepelatihanDasar*, Alfabeta, Bandung
- Dieter Beutelstahl, 2013, *BelajarBermainBolavolley*, Bandung, Pioner Jaya
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek – AspekPsikologisdalam Coaching*, Bandung, CV Tambak Kusuma.
- .....2011, *Latihan KondisiFisik*, Bandung, CV Tambak Kusuma.
- ,2015, *KepelatihanOlahraga*, Bandung, PR RemajaRosdakarya
- Pardiono, 2015, *Bolavoli, UnesUnyvercity Press*, Suarabaya
- Tawakal, 2020, *MenjadiPelatihBolavoliProfesional*, Yogyakarta, UNY Pres
- Tim Guru Eduka, 2018, *99% SuksesMenghadapiUlanganHarian SD/MI Kelas 4*, Jakarta, B-media
- Sujarwo, 2020, *PerkembanganBolavoliModern*, Yogyakarta, UNY Pres
- Sugiyono, 2018, *MetodologiPenelitian, Pendidikan*, Bandung, Alfabeta
- Sekum PP PBVSI, 1979, *PelatihanBolavoli Indonesia*, Jakarta, PP PBVSI