

**SURVEI TINGGI LOMPATAN SISWA USIA 10-12 TAHUN PADA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI BULUPASAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

UN PGRI KEDIRI



OLEH :

**JEVANDO ARDONIO**

NPM: 2115030201

**PRODI PENJASKESREK**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2025**

Skripsi oleh:

**JEVANDO ARDONIO**

NPM: 2115030201

Judul:

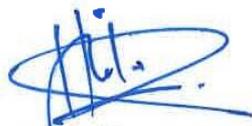
**SURVEI TINGGI LOMPATAN SISWA UMUR 10-12 TAHUN PADA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI BULUPASAR**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal: 10 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Wasis Himawanto, M.Or.**

**NIDN. 0723128103**



**Dr. Dhedy Yuliawan, M.Or.**

**NIDN. 0723038705**

Skripsi oleh:

**JEVANDO ARDONIO**  
NPM: 2115030201

Judul:

**SURVEI TINGGI LOMPATAN SISWA UMUR 10-12 TAHUN PADA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI BULUPASAR**

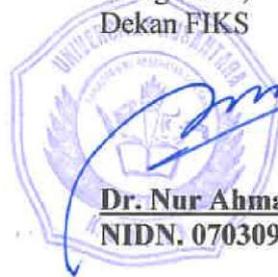
Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 10 Juli 2025

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr.Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji I : Dr.Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
3. Penguji II : Dr.Dhedhy Yuliawan, M.Or.

Mengetahui,  
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Jevando Ardonio  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl.lahir : Kediri/ 29 September 1999  
NPM : 2115030201  
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan 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, 10 Juli 2025

Yang Menyatakan



~~Jevando Ardonio~~  
NPM: 2115030201

## **MOTTO**

"Setiap rintangan adalah jalan menuju kesuksesan"

Kupersembahkan Bagi :

Kedua Orang Tua, Kakak ku dan Sahabat ku yang telah menjadi motivasi dan inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan doanya buat aku.

## ABSTRAK

### **JEVANDO ARDONIO : SURVEI TINGGI LOMPATAN SISWA UMUR 10-12 TAHUN PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI BULUPASAR**

Kata Kunci : Tinggi Lompatan Pada Siswa Umur 10-12 tahun

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang menuntut kemampuan fisik, terutama daya ledak otot tungkai yang berperan dalam tinggi lompatan. Kemampuan melompat sangat penting dalam melakukan smash, blocking, dan servis lompat. Namun, pada anak usia 10–12 tahun, perkembangan fisik masih dalam tahap pertumbuhan sehingga perlu dilakukan survei untuk mengetahui tinggi lompatan aktual mereka, khususnya bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Bulupasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rata-rata lompatan *vertikal jump* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli usia 10–12 tahun di SD Negeri Bulupasar. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan sebagai bahan evaluasi dan referensi pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan fisik siswa.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah siswa laki-laki yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli, berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tinggi lompatan adalah *vertical jump test*. Data dianalisis dengan perhitungan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, nilai tertinggi, dan nilai terendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi rata-rata lompatan *vertikal jump* siswa usia 10–12 tahun di SD Negeri Bulupasar adalah 48,95 cm. Nilai tertinggi yang dicapai adalah 56 cm dan nilai terendah adalah 40 cm. Secara umum, kemampuan lompatan siswa masih dalam kategori sedang untuk kelompok usia tersebut.

Kemampuan lompatan siswa ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Bulupasar tergolong cukup baik namun masih perlu ditingkatkan, terutama melalui program latihan yang terarah dan sistematis. Pelatih disarankan memberikan latihan kekuatan otot tungkai yang lebih bervariasi dan intensif guna meningkatkan tinggi lompatan siswa. Selain itu, sekolah diharapkan mendukung sarana dan prasarana latihan agar hasil pembinaan lebih optimal.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Survei Tinggi lompatan Siswa Umur 10-12 Tahun Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri Bulupasar” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FIKS.
4. Dr. Wasis Himawanto, M.Or. selaku dosen pembimbing I yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
5. Dr. Dhedhy Yulawan, M.Or. selaku dosen pembimbing II yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 10 Juli 2025



**Jevando Ardonio**

NPM: 2115030201

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Bola Voli.....	9
a. Sejarah Bola Voli.....	9
b. Pengertian Bola Voli .....	9
c. Permainan Bola Voli .....	12
d. Kegunaan Teknik Servis Bawah.....	15
e. Kesalahan Dalam Teknik Seris Bawah.....	15
2. Pengertian Ekstrakurikuler .....	16
a. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler .....	17
b. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler .....	18
c. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	20
3. Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia 10-12 Tahun .....	20
a. Perkembangan Fisik .....	21
b. Perkembangan Motorik .....	21
B. Penelitian Terdahulu .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	28

a. Alur Berpikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN .....	32
A. Desain Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional .....	33
C. Instrumen Penelitian .....	34
a. Norma Vertikal Jump.....	36
b. Validitas Instrumen.....	36
c. Reliabilitas Instrumen .....	37
D. Populasi Dan Sampel/Objek Penelitian/Subjek Penelitian .....	37
a. Populasi .....	37
b. Sampel.....	37
E. Prosedur Penelitian .....	38
F. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	39
G. Teknik Analisis Data .....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	46
A. Simpulan .....	46
B. Implikasi.....	47
a. Implikasi Teoritis.....	47
b. Implikasi Praktis .....	47
C. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
Lampiran- lampiran .....	53

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Norma Vertikal Jump.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 4.1 Hasil Data Vertikal Jump.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4.2 Hasil Tendensi Data Latihan Vertikal Jump.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Latihan Vertikal Jump.....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli .....</b>	<b>11</b>
<b>Gambar 2. 2 Gerakan Servis Bawah Lanjutan .....</b>	<b>15</b>
<b>Gambar 2. 3 Bagan Kerangka Berpikir.....</b>	<b>31</b>
<b>Gambar 3.1 Vertikal Jump.....</b>	<b>36</b>
<b>Gambar 4.1 Histogram Data Vertikal Jump.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2 Surat Balasan SD Negeri Bulupasar .....	54
Lampiran 3 Bentuk Lapangan Bola Voli.....	55
Lampiran 4 Gerakan Servis Bawah Lanjutan.....	56
Lampiran 5 Bagan Kerangka Berpikir.....	57
Lampiran 6 Gambar Vertikal Jump .....	58
Lampiran 7 Norma Vertikal Jump .....	59
Lampiran 8 Gambar Hasil Data Vertikal Jump .....	60
Lampiran 9 Hasil Tendesi Data Latihan Vertikal Jump.....	61
Lampiran 10 Distribusi Frekuensi Data Latihan Vertikal Jump .....	62
Lampiran 11 Histogram Data Vertikal Jump .....	63
Lampiran 12 Dokumentasi Gambar Penelitian Vertikal Jump.....	64
Lampiran 13 Surat Bebas Plagiasi .....	65
Lampiran 14 Berita Acara .....	66
Lampiran 15 Gambar Dokumentasi Permainan Bola Voli.....	67

## BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan ialah elemen krusial dalam mengoptimalkan potensi peserta didik melalui proses pembelajaran yang berlangsung dalam jalur pendidikan formal, nonformal, atau informal. Melalui kegiatan pendidikan, peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman belajar, sementara guru juga menerima umpan balik yang bermanfaat dalam proses pembelajaran. Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan bagi peserta didik di jenjang SD, SMP, hingga SMA, di mana setiap jenjang memiliki tujuan spesifik, termasuk adanya mata pelajaran tertentu yang diberikan kepada peserta didik. Mata pelajaran yang menjadi peranan penting ialah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang bertujuan guna memfasilitasi siswa agar tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai dengan potensi mereka.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ialah sebuah rangkaian kegiatan fisik yang disusun secara terstruktur dan sistematis yang tujuannya guna mendorong tumbuh dan berkembang peserta didik, meningkatkan kemampuan, kepintaran, kerjasama, kestabilan emosi, kemampuan berpikir logis, moralitas, serta pemahaman terhadap nilai-nilai kehidupan. PJOK ialah komponen dalam sistem pendidikan yang harus disampaikan di lingkungan sekolah dan menjadi bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA. Dalam pelaksanaannya, siswa diharapkan mampu memenuhi kriteria kompetensi yang ditetapkan pada kurikulum PJOK. Melalui pembelajaran ini, peserta didik didorong untuk mengembangkan Kecakapan personal masing-masing, baik dari segi aspek keterampilan gerak (psikomotor), pengetahuan dan kemampuan berpikir (kognitif), maupun dalam aspek sikap dan emosi (afektif).

Pendidikan jasmani sebagai salah satu unsur dari keseluruhan proses pendidikan, pada dasarnya merupakan suatu bentuk interaksi yang berlangsung antara peserta didik melalui aktivitas fisik yang ditata secara runtut dan memiliki arahan yang jelas, lingkungan dibentuk guna mendukung perkembangan manusia secara menyeluruh. Aktivitas fisik tersebut dapat dimaknai sebagai upaya peserta didik dalam mengembangkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh secara optimal.

Artinya, Prinsip-prinsip dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang sedemikian rupa agar mampu mendorong terbentuknya, berkembangnya, serta meningkatnya kualitas kemampuan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Sesuai dengan hakikatnya, pendidikan jasmani ialah proses pembelajaran yang dilakukan melalui berbagai kegiatan fisik, maka, pengembangan keterampilan motorik menjadi prioritas utama yang hendak dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, kegiatan yang dirancang sebaiknya dapat mendorong anak untuk berpartisipasi secara aktif dan kreatif, serta mendorong perkembangan potensi diri dan keterampilan motoriknya. Oleh karena itu, ketika anak terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, hal tersebut dapat mendorong berkembangnya kemampuan motorik secara umum, serta keterampilan dalam olahraga tertentu secara lebih spesifik.

Seiring dengan pesatnya pertumbuhan olahraga bola voli, permainan ini tidak lagi sekadar menjadi aktivitas hiburan, melainkan telah berkembang menjadi cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di berbagai level, mulai dari daerah, nasional, hingga tingkat internasional. Sehingga, Setiap atlet bola voli diharapkan mampu menguasai teknik bermain secara optimal. Dalam permainan bola voli, terdapat sejumlah teknik dasar yang perlu dikuasai, seperti servis, passing bawah, passing atas, smash (*spike*), dan blocking. Sejalan dengan pendapat Dieter Bautista (2008:8), teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain meliputi servis, *passing*, smash, dan *blocking*.

Saat ini, olahraga bola voli mengalami kemajuan yang pesat seiring dengan perkembangan zaman. Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia menunjukkan kemajuan yang signifikan, yang dapat dilihat dari penyelenggaraan berbagai ajang kompetisi rutin setiap tahunnya, baik di tingkat lokal, nasional, regional, hingga internasional. Tujuannya yaitu untuk mencari calon atlet nasional dilakukan melalui berbagai turnamen seperti kejuaraan nasional antar klub, Liga Voli Indonesia (Livoli), Proliga, serta kompetisi voli lainnya.

Olahraga bola voli kini telah menjadi salah satu kegiatan yang digemari oleh banyak lapisan masyarakat, dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita, serta populer di lingkungan perkotaan maupun pedesaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Somantri dan Sujana (2009:10) yang menyatakan bola

voli ialah Olahraga yang populer di berbagai kalangan masyarakat, baik yang tinggal di wilayah pedesaan ataupun di lingkungan perkotaan. Secara umum, permainan bola voli dilakukan dengan cara mengoper bola melewati atas net menuju area lawan sesuai dengan aturan yang berlaku. Permainan dimulai ketika satu tim memantulkan bola ke atas dan mengoperkannya ke arah lapangan lawan melewati net, dengan tujuan bola masuk ke dalam area permainan lawan. Satu regu beranggotakan enam pemain. Bola voli dikenal dengan permainan memantul-mantulkan bola. Agar dapat meraih hasil yang optimal dalam permainan ini, penguasaan teknik dasar sangat diperlukan. Sementara itu, menurut Subroto dan Yudiana (2010:36), bola voli adalah permainan di mana dua tim saling memantul-mantulkan bola menggunakan tangan atau lengan di atas lapangan dengan ukuran tertentu.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli memegang peranan penting sebagai landasan yang kuat untuk mengembangkan kemampuan motorik sekaligus meningkatkan prestasi atlet. Dengan menguasai keterampilan dasar tersebut, pemain akan memahami cara melakukan teknik-teknik permainan bola voli dengan benar, hingga mencapai tahap di mana gerakan tersebut dapat dilakukan secara otomatis tanpa berpikir panjang. Hal ini sejalan dengan pendapat Somantri dan Sujana (2009:29) yang menyatakan bahwa kesempurnaan dalam penguasaan teknik dasar setiap gerakan sangat menentukan keseluruhan performa dalam permainan. Suatu teknik dikatakan baik apabila telah memenuhi syarat secara anatomi, fisiologis, mekanik, serta mental dengan tepat.

Setiap pemain bola voli wajib menguasai beberapa teknik dasar, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Keempat teknik ini menjadi bekal utama yang harus dipelajari dan dilatih, terutama bagi pemain pemula yang ingin meraih prestasi. Namun, masih banyak atlet pemula yang cenderung mengabaikan pentingnya teknik dasar tersebut dan hanya fokus pada latihan smash saja. Padahal, semua teknik dasar dalam bola voli saling berkaitan, mulai dari teknik yang paling sederhana seperti *passing* hingga teknik yang lebih kompleks seperti *blocking*. Oleh karena itu, dibutuhkan peran pelatih yang kompeten serta kerja keras dan kedisiplinan dari para atlet agar proses latihan dapat berjalan optimal.

Dalam permainan bola voli, dua tim saling berkompetisi untuk mengarahkan bola ke area permainan lawan dengan tujuan menjatuhkannya. Bola dapat disentuh menggunakan tangan atau bagian tubuh lainnya, selama dilakukan dengan pantulan yang sesuai dan tetap mematuhi aturan yang berlaku. Pada bermain bola voli, setiap pemain wajib memperhatikan serta menguasai beberapa teknik dasar, Beberapa teknik yang dimaksud ialah servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*.

Pada olahraga bola voli, satu regu biasanya beranggotakan enam orang pemain, sedangkan untuk voli mini, jumlah pemain tiap tim adalah empat orang. Umumnya, setiap tim mengenakan seragam yang sama dengan nomor di bagian depan dan belakang, namun dalam kegiatan pembelajaran, aturan ini tidak selalu diterapkan kecuali diwajibkan berpakaian olahraga secara utuh. Permainan bola voli dimulai oleh servis dari tim yang mendapat giliran pertama berdasarkan hasil undian. Saat melakukan servis, bola wajib melewati net dan diterima oleh tim lawan, yang memiliki kesempatan maksimal tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke wilayah tim servis sambil mencoba menembus pertahanan mereka. Bila tim yang melakukan servis gagal mengembalikan bola, maka giliran servis berpindah ke tim lawan dan satu poin diberikan kepada tim penerima. Sebaliknya, jika tim lawan gagal mengembalikan bola, maka poin diberikan kepada tim yang sedang servis atau kepada lawan, tergantung di area mana bola mati. Tim yang pertama mencapai 25 poin dinyatakan sebagai pemenang dalam satu set, sedangkan kemenangan dalam satu pertandingan ditentukan berdasarkan kesepakatan kedua tim yang bertanding.

Selain penyelenggaraan kompetisi yang rutin diadakan, proses pencarian dan pengembangan bakat juga dilakukan melalui klub, sekolah khusus bola voli, maupun lembaga pendidikan umum. Pembinaan atlet sejak dini dilakukan sebagai upaya mencetak generasi penerus sekaligus mendorong peningkatan dan pencapaian prestasi optimal di masa mendatang. Dari Pendapat Soekamti, (1984:11) untuk meraih dan meningkatkan prestasi optimal, seorang atlet perlu memiliki empat aspek utama, yaitu pengembangan keterampilan teknik, pembinaan kondisi fisik atau kebugaran jasmani, penguatan mental yang mencakup aspek psikologis seperti daya ingat dan kecerdasan, serta kesiapan mental untuk menjadi juara.

Keempat aspek utama tersebut hanya bisa diperoleh melalui proses latihan dan kompetisi yang dirancang dengan baik serta dilaksanakan secara rutin dan konsisten. Meskipun demikian, hal yang paling mendasar dan perlu dibentuk terlebih dahulu ialah penguasaan teknik dasar serta keterampilan bermain, sebelum mengembangkan aspek pendukung lainnya. Dari pendapat Suharno H.P, (1981:35) menjelaskan bahwa kemampuan dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli perlu dipahami agar kualitas prestasi dapat ditingkatkan. Menguasai teknik dasar secara optimal bisa diraih melalui latihan rutin dengan metode yang tepat dan benar.

Pada negara-negara yang telah berkembang, pembinaan olahraga dalam meraih pencapaian yang optimal telah dimulai sejak usia dini, di mana anak-anak terlibat dalam program latihan yang tersusun secara sistematis dan berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang. Agar dapat menjadi pemain bola voli yang handal, diperlukan latihan yang rutin dan sistematis dengan arahan dari pelatih yang memiliki pemahaman mendalam tentang teknik dasar serta metode latihan bola voli. Melalui latihan yang terstruktur dan dilakukan secara rutin, diharapkan dapat terbentuk atlet-atlet bola voli yang mampu menguasai seluruh aspek teknik dasar serta keterampilan dalam bermain bola voli. Berdasarkan penjelasan tersebut, penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli menuntut adanya kemauan yang kuat dari setiap pemain agar dapat menguasai keterampilan dasar secara optimal. Teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan aspek utama yang wajib dikuasai oleh setiap pemain karena memiliki peran penting dalam keberhasilan permainan.

Ekstrakurikuler ialah aktivitas pendidikan yang berlangsung di luar waktu pelajaran resmi di sekolah ini bertujuan untuk memberikan ruang bagi peserta didik guna mengembangkan potensi, bakat, minat, serta kebutuhan mereka secara lebih optimal. Salah satu bentuk pembinaan yang bisa dilakukan yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga bola voli. Ekstrakurikuler berperan sebagai bagian dari sistem pembinaan terpadu untuk memperkuat dasar-dasar pengembangan prestasi olahraga, sehingga proses regenerasi atlet di lingkungan sekolah dapat berlangsung dengan baik dan berkelanjutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik bukan hanya diarahkan dalam meraih prestasi, tetapi juga diberikan ruang untuk

mengembangkan kreativitas sesuai dengan kemampuan dan ketertarikan yang mereka miliki. Adapun tujuan utama dari kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan serta mengasah pengetahuan, keterampilan, bakat, dan kemampuan siswa. Selain itu, kegiatan ini bermanfaat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, memperluas pengetahuan yang berhubungan dengan keterampilan di bidang olahraga tertentu, membentuk kepribadian yang baik, serta memunculkan potensi siswa yang memiliki bakat di bidang olahraga yang digelutinya.

Olahraga seperti voli, sepak bola, bulu tangkis dan tenis meja merupakan cabang olahraga yang dapat dinikmati dan dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga ini telah diajarkan dan dimainkan oleh siswa sejak tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Guna mencapai prestasi dalam cabang olahraga, khususnya bola voli diperlukan penerapan latihan teknik yang tepat terutama bagi para pemula seperti siswa, agar mereka dapat menguasai keterampilan dasar secara optimal. Kemampuan dalam menguasai teknik dasar secara maksimal ialah hal yang sangat vital dalam meningkatkan kualitas permainan. Sekolah Dasar Negeri Bulupasar adalah salah satu institusi pendidikan dasar yang terletak di Kabupaten Kediri, dengan lokasi di Gadung, Kabupaten Kediri, sebagai salah satu institusi pendidikan di kabupaten Kediri merupakan sekolah yang mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, sebagian ialah permainan bola voli.

Hal ini disebabkan oleh minat siswa Sekolah Dasar Negeri Bulupasar cukup tinggi terhadap olahraga bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SD Negeri Bulupasar adalah kegiatan yang sudah diprogram dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Kegiatan olahraga bola voli merupakan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Bulupasar yang diselenggarakan pada hari senin dan rabu mulai pukul 15.00-17.00 WIB dengan dukungan fasilitas yang cukup memadai. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah siswa kelas IV dan V yang benar-benar ingin dan berminat latihan bola voli, sebenarnya siswa kelas VI juga berminat mengikuti ekstrakurikuler bola voli, tetapi dari pihak sekolah terutama kepala sekolah tidak mengizinkan mengikuti ekstrakurikuler, karena supaya fokus menghadapi ujian.

Berdasarkan data yang telah disampaikan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di SD Negeri Bulupasar karena adanya penurunan prestasi yang dialami oleh tim bola voli sekolah tersebut dalam ajang pertandingan antar pelajar di Kabupaten Kediri. Penelitian ini akan dilakukan dengan judul “SURVEI TINGGI LOMPATAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI BULUPASAR”.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini, perumusan masalah merupakan hal penting untuk memperoleh hasil dari suatu penelitian. Maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah tinggi lompatan *vertikal jump* siswa usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Bulupasar?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tinggi lompatan vertikal jump siswa usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Bulupasar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam pengembangan program ekstrakurikuler bola voli, khususnya dalam meningkatkan kemampuan fisik siswa.

##### **b. Bagi Guru/Pelatih Ekstrakurikuler**

Sebagai acuan untuk menyusun program latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan lompat vertikal siswa.

##### **c. Bagi Siswa**

Memberikan gambaran mengenai kemampuan fisik mereka, sehingga dapat menjadi motivasi untuk terus meningkatkan kebugaran dan keterampilan dalam olahraga.

##### **d. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Sebagai referensi awal untuk penelitian lanjutan yang sejenis, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan anak usia sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, O. P. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putri Ekstra Kurikuler SMAN 4 Kerinci. . *Journal of Information System and Education Development*, 2(2), 11-17.
- Amiruddin, A. &. (2021). Pengaruh Manajemen Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru SMK Negeri di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.
- Ansori, S. (2020). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Disabilitas Rungu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga Zainal Arifin Heri Wahyudi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2).
- AZWAR L, A. L. (2021). Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Metode Latihan Box Jump Pada Siswa Sma Negeri 3 Enrekang. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- AZWAR L, A. L. (2021). Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Metode Latihan Box Jump Pada Siswa Sma Negeri 3 Enrekang. MAKASAR.
- Bachtiar, Y. I. M. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa. Universitas Ngudi Kesehatan.
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2023). Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. In *Eureka Media Aksara* (Issue 1).
- Candrawati, Y., Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.5735>
- Chan, F. (2020). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1).
- Cirana, W. H. ((2021)). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli . 7(1).
- Dame, A. J. (2025). . Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Tomohon. *VitaMedica*; . *Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(1), 177-182.
- Devi, S. W. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on the financial performance of firms on the Indonesia stock exchange. . *Journal of Economics, Business, and Accountancy Ventura*, , 23(2), 226-242.

- FAJAR, A. Y. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DOUBLE LEG BOX JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA HASIL SMASH BOLA VOLI (Studi Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Al Hidayah Satron). (Doctoral dissertation).
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan Olahraga dan Kinerja. In Bumi Medika.
- Hermawan, I. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Blok Terhadap Kecepatan Blok Atlet Bola Voli Putra Yuso Gunadharma. *Akrab Juara*, 5(1).
- Indri Harta, L., & Nur Fata, R. (2023). Terapi Pasca Cidera Olahraga. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(6). <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i6.527>
- Irfandi, & Rahmat, Z. (2019). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In Jakarta: Rineka Cipta (Vol. 1, Issue 2).
- Ismaryati, I., Ekawati, F. F., & Sarwono, S. (2019). Buku Ajar Anatomi Fungsional Olahraga Sebagai Media Peningkatan Kompetensi Mahasiswa Jpok. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8073>
- Junaidi, S. &. (2021). Pendekatan Metode Bermain III-I Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Pemain Bolavoli Pada Tim Putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science: . Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani,,* 21(2), 126-135.
- Kurniawan, D. &. (2025). Tingkat Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII E Unit Pelaksana Teknis SMPN 1 Siak Hulu. (*ISJ*), . *Integrated Sport Journal* , 3(1), 1-9.
- Komarudin. (2023). Small -Sided games sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan pengambil keputusan dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Meita, D. S. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter *Jurnal Performa Olahraga*, 1(3).
- Mochamad Ridwan, Gatot Darmawan, N. I. (2017). Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing. *Bravo*, 5(1).
- Murjani. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Ptk. *Cross-Border*, 5(1).
- Narlan, A., & Juniar Tri, D. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga. In Yogyakarta.

- Nasaru, C. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Ketepatan Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa. Skripsi.
- Novitasari, E., Sugiyanto, S., & (2019). Penerapan Metode Latihan Pembinaan Prestasi Olahraga Bolavoli Pada Klub Putri Petrokimia Gresik. The 9th University
- Nurfalah, S. H. (2019). Model latihan smash dalam permainan bola voli untuk pemula. . Jurnal Pendidikan Olah Raga,, 8(1), 15-26.
- Oktariana, D. &. ( 2020). ). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. Journal Coaching Education Sports,, 1(1), 13-26.
- Permatasari, T. A. (2016). Early initiation of breastfeeding related to exclusive breastfeeding and breastfeeding duration in rural and urban areas in Subang, West Java, Indonesia, J Health Res, 30.
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, B., Nuryadi, N., Mutohir, T. C., & Irianto, D. P. (2021). Gerakan sport for all kunci keberhasilan olahraga Indonesia. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 1(1). <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.7>
- Ramadhani, D. A., Ahmadi, H., & Abdillah, M. I. F. (2023). Rasisme di Dunia Olahraga. Islamic Education, 1(1).
- Siregar, S. W. (2019). Penyesuaian Diri Anak Luar Biasa Dalam Kajian Kesehatan Mental. Al-Mau'izhah: . Jurnal Ilmu Keislaman dan Ilmu-Ilmu Sosial, , 5(1), 68-84.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. (2022). Biomekanika ayunan lengan pada lompat vertikal (Vol. 1, pp. 25–26). Bandung: UPI Press. UPI Press., (Vol. 1, pp. 25–26). Bandung:.
- Syahrudin, M. K. (2023). Menjaga Status Hidrasi selama dan Pasca Berolahraga. Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,, 169.
- Syaifulloh, M. D. (2021). . Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. . J. Arts Educ, , 1(1).
- Widiyono, I. P. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Usia 16-19 Tahun. . Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 12(1), 1-11.
- Widodo, P. &. (2025). Pengaruh Latihan Passing Bawah melalui Media Dinding pada Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Ayah Kabupaten Kebumen. . Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan,, 3(3), 364-372.

Yana, Y. &. (2023). Identifikasi Somatotype Atlet Bola Voli., . Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 3(2), 83-91.Meita, D. S. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter .... Jurnal Performa Olahraga, 1(3).