

**KONTRIBUSI LATIHAN TALI *SKIPPING* TERHADAP
TINGGINYA LOMPATAN SMASH PADA PERMAINAN
BOLA VOLI (STUDI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA KELAS X SMA NEGERI 7
KOTA KUPANG)**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**LAURENSIUS TUGA MEKA
NIM. 16322197**

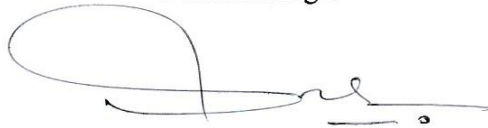
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Laurensius Tuga Meka**, NIM. 16321086, dengan judul: **“Kontribusi Kontribusi Latihan Tali *Skipping* terhadap Tingginya Lompatan Smash pada Permainan Bola Voli (Studi pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Kota Kupang)”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal, 06 bulan, Maret, tahun 2021.

MENYETUJUI

Pembimbing I



David Loba, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0810017401

Pembimbing II



Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0818058901

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR







Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

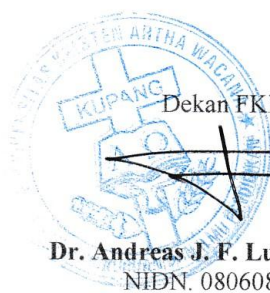

HALAMAN PENGESAHAN

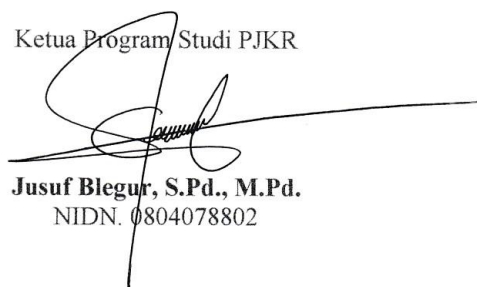
Skripsi atas nama **Laurensius Tuga Meka**, NIM. 16322197, dengan judul: “**Kontribusi Latihan Tali *Skipping* Terhadap Tingginya Lompatan Smash Pada Permainan Bola Voli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Kota Kupang)**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 06, bulan Maret, tahun 2021 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 06, bulan Maret, tahun 2021.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M. Mae S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laurensius Tuga Meka
NIM : 16322197
Semester : Sebelas (XI)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kontribusi latihan tali skipping terhadap tingginya lompatan smash pada permainan bola voli (Studi pada kegiatan ekstrakurikuler siswa kelas x SMA Negeri 7 Kupang)

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 06 Maret 2021

Yang menyatakan



Laurensius Tuga Meka
NIM. 16322197

MOTTO

**“Segala Perkara dapat Kutanggung Didalam Dia yang Memberi Kekuatan
Kepadaku”**

(Filipi 4:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah Tri Tunggal, tempatku memohon, berlindung dan bersyukur atas segala berkat dan anugerahnya dalam kehidupanku sampai saat ini.
2. Mama tercinta Getrudis Nay, Bapak Longginus Meka, Oma Yosevina Rawi, Mama Antonia Lewe S.Ag, Kk kristina Dhiu Meka A.Md.Keb, yang dengan kasih sayang dan ketulusannya menasihati, mendukung, membesarkan dan membiayai peneliti hingga menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara dan saudari tercinta (Kakak Wili Loza, Adik Edit Sola, Petrik Kadha, Petra Leoni, Dian Dhiu, Ariel Pedro, Resa dan Ike) yang telah memberikan motivasi kepada penulis.
4. Keluarga besar Boro di Kupang dan keluarga besar Sao Wea Tea Meze Boro, yang memberikan dukungan selama penulis duduk di bangku kuliah.
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Tak ada ucapan yang lebih indah selain ucapan Terimah Kasih Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Maha Tinggi, dan Maha Penyayang, maka dapat diselesaikannya skripsi dengan judul: “**Kontribusi Latihan Tali *Skipping* terhadap Tingginya Lompatan Smash pada Permainan Bola Voli (Studi pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Kota Kupang)**”.

Penulis sadar bahwa dalam proses menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk itu perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimah kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana, bersama staf sebagai penanggungjawab dan pelaksana pada tingkat Universitas.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Melvianus Selan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.
6. M. Rambu Pisu Wasak S.Pd., M.Pd., selaku Penasehat Akademik.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang telah memberikan bekal ilmu selama kuliah.
8. Ayah dan Ibu serta keluarga tercinta yang senantiasa memberikan Do'a serta dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Almamaterku tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
10. Rekan-rekan seperjuangan PJKR 2016 yang memberikan semangat bagi penulis dalam penulisan skripsi ini.

11. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi, namun yang namanya tidak dapat disebutkan, penulis ucapkan terimah kasih.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini dan bermanfaat bagi pembaca.

Penulis mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak penulis sangat mengarapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Kupang, 06 Maret 2021

Penulis,

Laurensius Tuga Meka
NIM. 16322197

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Bola Voli.....	7
1. Pengertian Bola Voli.....	7
2. Teknik Dasar Bola Voli	9
3. <i>Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli.....	11
B. Kegiatan Ekstrakurikuler	16
C. <i>Skipping</i>	19
1. Latihan <i>Skipping</i>	20
2. Kontribusi latihan <i>skipping</i>	21

3. Teori Tali <i>Skipping</i>	21
4. Otot yang Dominan Dalam Latihan.....	22
5. Hubungan Tali <i>Skipping</i>	23
D. Kerangka berpikir	24
BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	25
1. Pendekatan	25
2. Jenis	25
B. Desain Penelitian	25
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	27
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
1. Tempat	27
2. Waktu.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Demografi Informan Penelitian	30
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan.....	38
BAB V. PENUTUP.....	42
A. Simpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Data Awal	5
Tabel 3.1. Waktu Penelitian	25
Tabel 3.2. Program Latihan	25
Tabel 3.3. <i>Pretest</i>	25
Tabel 4.3 Peralatan Olahraga	30
Tabel 4.4. Hasil Pastest	31
Tabel 4.5. Hasil Skipping	32
Tabel 4.6. Hasil <i>Postest</i>	33
Tabel 4.7. Nilai Siswa	34
Tabel 4.8. Kategori	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Teknik Gerakan <i>Skpping</i>	16
Gambar 2.1. Olahraga <i>Skipping</i>	29
Gambar 4.1. Halaman Sekolah	36
Gamabar 4.2. Siswa Bermain <i>Skipping</i>	37
Gambar 4.3. Siswa Bermain <i>Skipping</i>	38
Gambar 4.4. Siswi Bermain <i>Skkiping</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	21
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	22
Lampiran 3. Instrumen penelitian	23
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	23
Lampiran 5. Bukti analisis data	23
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian	23

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Laurensius Tuga Meka
2. Tempat/tanggal lahir : Bajawa
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82144588611
5. Alamat email : tugamekalaurensius@gmail.com
6. Nama Ayah : Yosep Herman Lidi
7. Nama Ibu : Getrudis Nay

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Pali (2002-2009)
2. SMP Negeri 2 Aimere (2010-2012)
3. SMA Negeri 1 Golewa (2013-2015)