



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE HOPPING* DAN *PLYOMETRIC STANDING JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TINGGI LOMPATAN PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN *CLUB* BOLA VOLI REVOT KARANGANYAR TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ADIK SEPTIANA SAPUTRI**

**D0418007**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC  
*HURDLE HOPPING* DAN *PLYOMETRIC STANDING JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN TINGGI LOMPATAN PADA  
ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN *CLUB* BOLA VOLI  
REVOT KARANGANYAR TAHUN 2022**

**OLEH:  
ADIK SEPTIANA SAPUTRI  
D0418007**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun *Club* Bola Voli Revot Karanganyar Tahun 2022”, Karya:

Nama : Adik Septiana Saputri

Nim : D0418007

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 8 Juni 2023

Pembimbing I



**Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.**  
NIDN.0608068601

Pembimbing II



**Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd. M.Or.**  
NIDN. 0630098703

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun *Club Bola Voli Revot Karanganyar Tahun 2022*”, karya:

Nama : Adik Septiana Saputri

NIM : D0418092

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or ..... 

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd ..... 

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. .... 

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd. M.Or. .... 

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 8 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Adik Septiana Saputri

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***MOTTO***

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti Ali)

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, selaku Kaprodi Pendidikan Jmanias Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra *Club* Revot Volleyball Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2023

**Adik septiana saputri**

## ABSTRAK

**Adik Septiana Saputri**, 2023. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun *Club Bola Voli Revot Karanganyar* Tahun 2022. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Pembimbing II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd. M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) pengaruh metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan *plyometric standing jump* terhadap kemampuan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada atlet putra *Club Bola Voli Revot Karanganyar* Tahun 2022. 2) Pengaruh metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan *plyometric standing jump* terhadap kemampuan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada atlet putra *Club Bola Voli Revot Karanganyar* Tahun 2022.

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Post-test Design*. Populasi sebagai objek suatu penelitian adalah 37 atlet yang mengikuti latihan di *Club Bola Voli Divkra Karanganyar* Tahun 2021. Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra *Club Bola voli Divkra Karanganyar* Tahun 2021 dengan jumlah 30 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji *paired sample t-test* menggunakan aplikasi IBM SPSS 20.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: 1) Ada pengaruh antara latihan *plyometric hurdle hopping* dan *plyometric standing jump* terhadap kemampuan tinggi lompatan pada atlet putra usia 13-15 tahun *Club bola voli Revot Karanganyar* tahun 2022 sebesar 8,067. Latihan *plyometric hurdle hopping* memberikan pengaruh yang lebih baik dibanding dengan *plyometric standing jump*, dengan nilai presentase peningkatan sebesar t hitung 13,123%.

Kata Kunci: *Plyometric, Hopping, Standing, Jump, Voli*.



## ABSTRACT

**Adik Septiana Saputri**.2023. *Differences in the Effect of Plyometric Hurdle Hopping and Plyometric Standing Jump to high jumping ability in age male athletes 13-15 years volleyball club Revot Karanganyar in 2022. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisor I Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Advisor II Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd. M.Or.*

*The purpose of this study was to determine 1) the effect of the plyometric hurdle hopping and plyometric standing jump training methods on the ability to jump height in volleyball games for male athletes of the Revot Karanganyar Volleyball Club in 2022. 2) The effect of the plyometric hurdle hopping and plyometric standing jump training methods on high jumping ability in volleyball for men's athletes at the Revot Karanganyar Volleyball Club in 2022.*

*The Quantitative research method with an experimental approach with the Two Group Pretest-Posttest Design. The population as the object of a study were 37 athletes who took part in training at the Divkra Karanganyar Volleyball Club in 2021. The research sample was the Men's Players of the Divkra Karanganyar Volleyball Club in 2021 with a total 30 athletes. Sampling using Purposive Sampling technique. The data analysis technique used was the t test using the IBM SPSS 20 application.*

*As a result of the data analysis, the following conclusions were obtained: 1) There is an influence between plyometric hurdle hopping and plyometric standing jump training on the ability to jump high in male athletes aged 13-15 years Revot Karanganyar volleyball club in 2022 of  $0.850 > 0.05$ . 2) Plyometric hurdle hopping training has a better effect than plyometric standing jump, with a percentage increase value of t count 13.123 %.*

*Keywords: Plyometric Hurdle Hopping, Plyometric Standing Jump, Volleyball Jump High Ability.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	15
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II LANDASAN TEORI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakikat Bola Voli.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Teori Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1. Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Metode Eksperimen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Populasi Dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pengujian Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Presentase Peningkatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V KESIMPULAN & SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rata-rata Tinggi Lompatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.5 Peningkatan Hasil Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Hurdle Hopping</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.2 Latihan <i>Standing Jump</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4.1 Peningkatan Hasil Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Loncat Tegak..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Program Latihan Metode *Plyometric Hurdle Hopping* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Program Latihan Metode *Standing Jump* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Data Hasil Tes .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Tes Normalitas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Tes Homogenitas .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Uji Hipotesis .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB I  
Gambar 12. Evaluasi