



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPING SERVIS* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI ASRI KALIJAMBE TAHUN 2022

SKRIPSI

**OLEH:
RIZKI FIRNANDI
D0218037**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Rope Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Jumping Servis* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe Tahun 2022”, karya:

Nama : Rizki Firnandi

NIM : D0218037

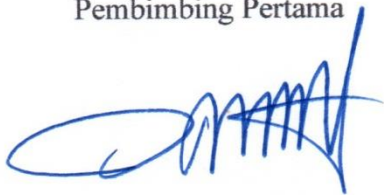
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:


Surakarta, 3 Juni 2022

Pembimbing Pertama



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or
NIDN.0612038301

Pembimbing Kedua



Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or
NIDN.0627038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Rope Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Jumping Servis* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe Tahun 2022”, karya:

Nama : Rizki Firnandi

NIM : D0218037

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Senin

Tanggal : 20 Juni 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Hartini, S.Pd, M.Or

Anggota I : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Rizki Firnandi. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPING SERVIS* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLAVOLI ASRI KALIJAMBE TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *rope jump* dan *box jump* terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *rope jump* dan *box jump* terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *jumping servis* dengan latihan *rope jump* dan *box jump* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *jumping servis* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *jumping servis* menggunakan tes kemampuan *jumping servis* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *rope jump* dan *box jump* terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.338$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *box jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *rope jump* dalam terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *jumping servis* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *rope jump*) adalah 8.75% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *box jump*) adalah 11.99%.

Kata Kunci : *Rope jump*, *Box Jump*, *Jumping Servis*, Bolavoli

ABSTRACT

Rizki Firnandi. *DIFFERENT EFFECTS OF ROPE JUMP AND BOX JUMP TRAINING METHODS ON SERVICE JUMPING ABILITY IN BOLAVOLY GAMES IN ASRI KALIJAMBE CLUB BOLAVOLY CLUB ATHLETES IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the rope jump and box jump training methods on the ability to serve jumping in volleyball games at the Asri Kalijambe volleyball club male athletes in 2022, and if there is a difference, then to find out which method is better between rope jump and box jump training methods against the ability to serve jumping in volleyball in the Asri Kalijambe volleyball club male athletes in 2022.

The research sample was the male athlete of the Asri Kalijambe volleyball club with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of the service jumping ability with rope jump and box jump exercises as the independent variable and the result of the service jumping ability is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the service jumping ability uses a service jumping ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of the rope jump and box jump methods on the service jumping ability in volleyball games at the Asri Kalijambe volleyball club male athletes in 2022. This is evidenced from the results of the calculation of each final test. group, namely $t_{count} = 2,338$ which is bigger than $t_{table} = 2,145$ with a significance level of 5%. (2) The practice of the box jump method has a better effect than the deep rope jump method on the ability to serve jumping in volleyball games at the Asri Kalijambe volleyball club male athletes in 2022. treatment with rope jump method) was 8.75% < group 2 (the group that received the box jump method) was 11.99%.

Keywords: *Rope jump, Box Jump, Jumping Service, Volleyball*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.

(Imam Syafi'i)

Tidak ada perjuangan yang sia-sia, jika kita sungguh-sungguh dalam menjalaninya.

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Kedua Orang Tua Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku PKO FKIP UTP

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:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Club Bolavoli Asri Kalijambe 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, April 2022

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| JUDUL | i |
| PERSETUJUAN | ii |
| PENGESAHAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| <i>ABSTRACT</i> | v |
| MOTTO dan PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. LANDASAN TEORI..... | 7 |
| A. Kajian Pustaka..... | 7 |
| 1. Hakikat Permainan Bolavoli | 7 |
| 2. Hakikat Latihan | 15 |
| 3. Hakikat <i>Jumping servis</i> Bola Dalam Permainan Bolavoli..... | 23 |
| 4. Hakikat Latihan <i>Rope Jump</i> | 24 |
| 5. Hakikat Latihan <i>Box Jump</i> | 26 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 30 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 31 |
| D. Pengajuan Hipotesis..... | 33 |

| | |
|--|----|
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | 34 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 34 |
| B. Metode Penelitian..... | 34 |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling..... | 37 |
| D. Pengumpulan Data | 38 |
| E. Analisis Data | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 43 |
| A. Deskripsi Data | 43 |
| B. Uji Reliabilitas | 44 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 44 |
| 1. Uji Normalitas | 45 |
| 2. Uji homogenitas..... | 45 |
| D. Hasil Analisis Data | 46 |
| 1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan..... | 46 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 48 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data..... | 51 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 53 |
| A. Simpulan | 53 |
| B. Implikasi | 53 |
| C. Saran | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Gambar 1. Ukuran lapangan bolavoli | 9 |
| 2. Gambar 2. Bolavoli standar FIVB | 9 |
| 3. Gambar 3. Model Jumping Servis dalam Permainan Bolavoli..... | 24 |
| 4. Gambar 4. <i>Rope Jump</i> | 26 |
| 5. Gambar 5. Latihan <i>box jump</i> | 29 |
| 6. Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir..... | 33 |
| 7. Gambar 7. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i> | 35 |
| 8. Gambar 8. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i> | 36 |
| 9. Gambar 9. Daerah sasaran tes servis dari Laveage..... | 58 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 | 43 |
| Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal..... | 44 |
| Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas | 44 |
| Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data | 45 |
| Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data | 45 |
| Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 | 46 |
| Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 | 47 |
| Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 | 47 |
| Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 | 48 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Jumping servis</i> dalam Permainan Bolavoli.... | 58 |
| Lampiran 2. Program Latihan Metode <i>Rope Jump</i> | 59 |
| Lampiran 3. Program Latihan Metode <i>Box Jump</i> | 65 |
| Lampiran 4. Data hasil Tes Awal <i>Jumping servis</i> | 71 |
| Lampiran 5. Rekapitulasi Data hasil Tes <i>Jumping servis</i> | 73 |
| Lampiran 6. Data Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 74 |
| Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 76 |
| Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas dengan Anava | 78 |
| Lampiran 9. Tabel kerja | 84 |
| Lampiran 10. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors | 85 |
| Lampiran 11. Uji Homogenitas..... | 87 |
| Lampiran 12. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat | 88 |
| Lampiran 13. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Jumping servis</i> dalam persen... | 91 |
| Lampiran 14. Distribusi nilai T tabel | 92 |
| Lampiran 15. Tabel Lilliefors | 93 |
| Lampiran 16. Tabel F..... | 94 |
| Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian..... | 95 |

