



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC STANDING JUMP*
DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPING SERVIS* DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI BHINA
MUDA REMBANG TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

**MALIK AGUS PRASETYO
D0217199**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Jumping servis* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021”, karya:

Nama : Malik Agus Prasetyo

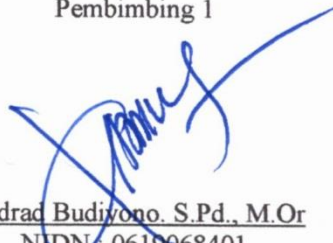
NIM : D0217199

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:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or
NIDN : 0619068401

Pembimbing 2



Bagus Kuncoro, S.Pd. M.Or
NIDN : 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Jumping servis* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021”, karya:

Nama : Malik Agus Prasetyo

NIM : D0217199

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 :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Malik Agus Prasetyo. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Jumping Servis* dalam Permainan Bola Voli pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Jumping servis* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Jumping servis* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpositive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Peningkatan Kemampuan *Jumping Servis* bola voli dengan Latihan *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* sebagai variabel bebas serta hasil Peningkatan Kemampuan *Jumping Servis* bola voli variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan Kemampuan *Jumping Servis* bola voli menggunakan tes Kemampuan *Jumping Servis* bola voli 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 *Plyometric Standing Jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Jumping Servis* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.24$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Hurdle Hopping* dalam Terhadap Kemampuan *Jumping Servis* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Jumping Servis* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Plyometric Standing Jump*) adalah 14.75% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode *Hurdle Hopping*) adalah 11.06%.

Kata kunci : Latihan *plyometric standing jump*, *hurdle hopping*, servis jumping

ABSTRACT

Malik Agus Prasetyo. *Differences in the Influence of Plyometric Standing Jump and Hurdle Hopping Training Methods on Service Jumping Ability in Volleyball Games for Men's Athletes of the Bhina Muda Rembang Volleyball Club in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Plyometric Standing Jump and Hurdle Hopping Training Method on the Service Jumping Ability in the Volleyball Game for the Men's Athletes of the Bhina Muda Rembang Volleyball Club in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between the Plyometric Standing Jump Exercises. And Hurdle Hopping Against Service Jumping Ability In Volleyball Game For Men's Athletes Of The Bhina Muda Rembang Volleyball Club In 2021.

The research sample was the male athletes of the Bhina Muda Rembang Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of improving volleyball service jumping abilities with plyometric standing jump and hurdle hopping exercises as independent variables and the results of increasing volleyball service jumping abilities as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. Tests to determine the improvement of volleyball serve jumping ability using the volleyball 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 Plyometric Standing Jump and Hurdle Hopping Methods on the Service Jumping Ability in Volleyball Games in the Men's Athletes of the Bhina Muda Rembang Volleyball Club in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation. for each group, $t_{count} = 3.24$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Plyometric Standing Jump Method Exercise has a better effect than the Hurdle Hopping method on Service Jumping Ability in Volleyball Game for Men's Club Athletes Volleyball Bhina Muda Rembang in 2021. Based on the percentage increase in the ability of Jumping Service in volleyball, it shows that group 1 (the group that received the treatment with the Plyometric Standing Jump Method) was 14.75% > group 2 (the group that received the Hurdle Hopping Method) was 11.06%.

Keywords: Plyometric standing jump exercise, hurdle hopping, service jumping

MOTTO

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

(Prof. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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 Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kelembagaan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Bagus Kuncoro, S.Pd. M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra Club Bola Voli Bhina Muda Rembang 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Oktober 2021

M A P

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
C. Pembatasan Masalah	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
D. Rumusan Masalah	
.....	Erro

r! Bookmark not defined.

E. Tujuan Penelitian	Erro
----------------------------	------

r! Bookmark not defined.

F. Manfaat Penelitian	Erro
-----------------------------	------

r! Bookmark not defined.

BAB II LANDASAN TEORI	Erro
-----------------------------	------

r! Bookmark not defined.

A. Tinjauan Pustaka	Erro
---------------------------	------

r! Bookmark not defined.

1. Hakikat Permainan Bola Voli	Erro
--------------------------------------	------

r! Bookmark not defined.

2. Hakikat Latihan	Erro
--------------------------	------

r! Bookmark not defined.

3. Hakikat <i>Jumping Servis</i>	Erro
--	------

r! Bookmark not defined.

4. Hakikat <i>Plyometric Standing Jump</i>	Erro
--	------

r! Bookmark not defined.

5. Hakikat Latihan <i>Plyometric Hurdle Hopping</i>	Erro
---	------

r! Bookmark not defined.

B. Penelitian yang Relevan	
----------------------------------	--

.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
C. Kerangka Berpikir	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
D. Pengajuan Hipotesis	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
BAB III METODE PENELITIAN	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
B. Metode Penelitian	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
C. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
D. Teknik Pengumpulan Data	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
E. Teknik Analisis Data	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	48
B. Uji Relibilitas	48

C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
1. Uji Normalitas	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
2. Uji Homogenitas	51
D. Hasil Analisis Data	51
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	51
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARANA	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Jumping Servis dalam Permainan Bola Voli	26
--	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian jadwal peneliti	38
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Teskelompok 1 dan 2.....	47
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	48
Tabel 4. Range Reliabilitas	48
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	49
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	50
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	50
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	51
Tabel 10. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan Jumping Servis dalam Bola Voli	62
Lampiran 2. Program Latihan Jumping Servis dalam Bola Voli	63

