



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI BERTAHAP DAN
LOMPAT TALI BERPUTAR TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK N 1 SINE
KABUPATEN NGAWI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

CATUR BUDI UTOMO

D0415090

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI BERTAHAP DAN
LOMPAT TALI BERPUTAR TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK N 1 SINE
KABUPATEN NGAWI TAHUN 2021**

Oleh:

Catur Budi Utomo

D0415090

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Tali Bertahap dan Lompat Tali Berputar Terhadap Tinggi Lompatan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK N 1 Sine Kabupaten Ngawi Tahun 2021”, karya:

Nama : Catur Buđi Utomo

NIM : D0415090

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

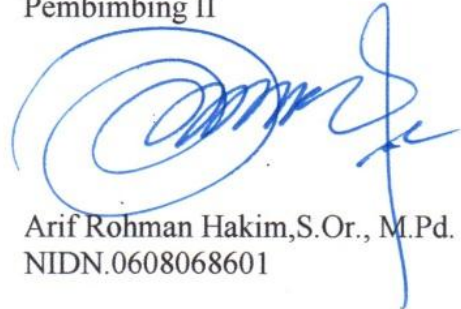
Surakarta, 8 Juli 2022

Pembimbing I



Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN.0611128502

Pembimbing II



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

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Tali Bertahap dan Lompat Tali Berputar Terhadap Tinggi Lompatan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK N 1 Sine Kabupaten Ngawi Tahun 2021”, karya:

Nama : Catur Budi Utomo

NIM : D0415090

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Rima Febrianti, M.Pd.
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
Anggota I	: Slamet Santoso, M.Pd.
Anggota II	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

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 benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 8 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Catur Budi Utomo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”Bersama-sama kita kuat”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 8 Juli 2022

Catur Budi Utomo

ABSTRAK

Catur Budi Utomo. 2022. Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Tali Bertahap dan Lompat Tali Berputar Terhadap Tinggi Lompatan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK N 1 Sine Kabupaten Ngawi Tahun 2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Slamet Santoso, S.Pd.,M.Pd., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh latihan tali bertahap terhadap kemampuan tinggi lompatan, mengetahui pengaruh latihan tali berputar terhadap kemampuan tinggi lompatan dan mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan tali bertahap dan latihan tali berputar terhadap kemampuan tinggi lompatan pada peserta ekstrakurikuler di SMK N 1 Sine Kabupaten Ngawi Tahun 2021.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini peserta Ekstrakurikuler di SMK N 1 Sine Kabupaten Ngawi Tahun 2021 sebanyak 30 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes loncat tegak.

Berdasarkan Analisis data: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan tali bertahap diperoleh nilai t sebesar 27,993, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 1,753. (2) Ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan tali berputar diperoleh nilai t sebesar 27,760, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 1,753. (3) Pengaruh latihan tali bertahap lebih baik pengaruhnya terhadap terhadap kemampuan tinggi lompatan dibuktikan hasil persentase sebesar 43% > kelompok latihan tali berputar persentase sebesar 34%.

Kata kunci : Pengaruh, Lompatan, Bola Voli.

ABSTRACT

Chess Budi Utomo. 2022. *Differences in Effect of Gradual Jumping Rope Exercises and Rotating Rope Jumping on Jump Height in Volleyball Extracurricular Students at SMK N 1 Sine Ngawi Regency in 2021.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

The purpose of this study was to determine the effect of gradual rope training on jumping height ability, knowing the effect of spinning rope training on jumping height ability and knowing which is better between gradual rope training and spinning rope training on jumping height ability in extracurricular participants at SMK N 1 Sine Ngawi Regency in 2021.

The method used is quantitative research with experimental methods. The subjects in this study were 30 athletes extracurricular participants at SMK N 1 Sine Ngawi Regency in 2021. The technique of collecting data is the vertical jump test.

Based on data analysis: (1) There is a significant effect of gradual rope training, the t value of 27.993, turns out to be greater than $t_{(table\ 5\%)}$ which is 1.753. (2) There is a significant effect on the effect of spinning rope exercise, the t value is 27.760, it turns out that $t_{(table\ 5\%)}$ is 1.753. (3) The effect of gradual rope training has a better effect on the ability to jump height as evidenced by the percentage of 43% > the spinning rope training group has a percentage of 34%.

Keywords: Influence, Leap, Volleyball.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Kondisi Fisik	7
2. Pendekatan Latihan	11
3. Hakikat Bola Voli	14
4. Latihan Lompat Bertahap	18
5. Latihan Lompat Berputar	19
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	21

D. Hipotesis	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Metode Penelitian	23
C. Varabel Penelitian	24
D. Definisi Operasional Variabel	25
E. Populasi dan Sampel	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Prasyarat Analisis	30
1. Uji Normalitas	30
2. Uji Homogenitas	30
C. Hasil Analisis Data	31
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan	31
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	32
3. Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	33
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	34
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	38
A. Simpulan.....	38
B. Implikasi	39
C. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Menggiring pada Kelompok 1 dan 2	29
Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	30
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	30
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2 .	31
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir kemampuan Menggiring Kelompok 1	32
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan Menggiring pada Kelompok 2.....	32
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	33
Tabel 8. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan kemampuan Menggiring dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Latihan Lompat Tali Bertahap	18
Gambar 2. Latihan Lompat Tali Berputar.....	19
Gambar 3. Kerangka Berpikir	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal Tinggi Lompatan	42
Lampiran 2. Data Tes Akhir Tinggi Lompatan.....	43
Lampiran 3. Hasil T-score Tes Awal	44
Lampiran 4. Hasil T-score Tes Akhir	45
Lampiran 5. Rekapitulasi Rangkaing.....	46
Lampiran 6. Pemasangan Subyek Berdasarkan Rangkaing dan Hasil Tinggi Lompatan	47
Lampiran 7. Hasil Hitungan Uji Normalitas	48
Lampiran 8. Hasil Hitungan Uji Homogenitas	50
Lampiran 9. Hasil Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	51
Lampiran 10. Hasil Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 1.....	52
Lampiran 11. Hasil Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 2.....	53
Lampiran 12. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	54
Lampiran 13. Program Latihan	55
Lampiran 14. Petunjuk Tes <i>Vertical Jump</i>	58
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	60