



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETERAMPILAN *JUMPING SERVIS* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB TRI MANUNGGAL JATI VOLLY BALL MUSUK BOYOLALI TAHUN 2022

SKRIPSI

OLEH:

LINGGAR APRIYADI

D0218141

**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 Keterampilan *Jumping Servis* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Tri Manunggal jati volleyball (TMJ VB) Musuk Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Linggar Apriyadi

NIM : D0218141

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



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

Pembimbing 2



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Rope Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Keterampilan *Jumping Servis* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club TMJ VB Musuk Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Linggar Apriyadi

NIM : D0218141

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 : Selasa

Tanggal : 26 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Anggota I : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.P, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETRAMPILAN *JUMPING SERVIS* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLAVOLI TMJ VB MUSUK BOYOLALI TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *rope jump* dan *box jump* terhadap ketrampilan *jumping servis* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Club TMJ VB Musuk Boyolali Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *rope jump* dan *box jump* terhadap ketrampilan *jumping servis* dalam permainan bolavoli Pada Atlet Putra Club TMJ VB Musuk Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club TMJ VB Musuk Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *jumping servis* dengan latihan *variasi rope jump* dan *box jump* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *jumping servis* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *jumping servis* menggunakan tes keterampilan *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 TMJ VB Musuk Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.338$ lebih kecil 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 TMJ VB Musuk Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Jumping servis* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *rope jump*) adalah 8.333% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *box jump*) adalah 11.401%.

MOTTO

Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, 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 dan juga sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
2. Kodrad Budiyo, 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 II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra Club Bolavoli Tmj Vb Musuk Boyolali Tahun 2022 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, Juni 2022

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli	7
2. Hakikat Latihan	15
3. Hakikat <i>Jumping Servis</i>	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. METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	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.....	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Jumping servis</i> dalam Permainan Bolavoli.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Jumping Servis</i> dalam Permainan Bolavoli ...	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Jumping Servis</i> dalam Permainan Bolavoli	55

