



PERBEDAAN PENGARUH LATHAN METODE *PLYOMETRIC STANDING JUMP* DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH NORMAL* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA CLUB REVOT VOLLEYBAL SRAGEN TAHUN 2020

SKRIPSI

OLEH:

FAJAR SHODIQ

D0216070

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC STANDING*
JUMP DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH*
NORMAL DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA
CLUB REVOT VOLLEYBAL SRAGEN TAHUN 2020**

SKRIPSI

**OLEH:
FAJAR SHODIQ
D0216070**

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Metode Plyometric Standing Jump* dan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Vollebal Sragen Tahun 2020”, karya :

Nama : Fajar Shodiq

NIM : D0216070

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Metode Plyometric Standing Jump* dan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Smash Normal* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Vollebal Sragen Tahun 2020”, karya :

Nama : Fajar Shodiq

NIM : D0216070

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 : Rabu

Tanggal : 09 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Rendra Agung P, S.Pd, M.Or

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

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Fajar Shodiq. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* Dan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan Smash Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Volleybal Sragen Tahun 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* Dan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Volleybal Sragen Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* Dan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Volleybal Sragen Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Revot Volleybal Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Smash* Normal dengan Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* Dan *Circuit Training* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan Kemampuan *Smash* Normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Smash* Normal menggunakan tes Ketepatan *Smash* Normal 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 *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Volleybal Sragen Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Circuit Training* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club Revot Volleybal Sragen Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Smash Normal* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Plyometric Standing Jump*) adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Circuit Training*) adalah 10.56%.

ABSTRACT.

Fajar Shodiq. *Differences in the Effect of Plyometric Standing Jump and Circuit Training Methods on Normal Smash Ability in Volleyball Games in the Male Athletes of Revot Volleybal Club, Sragen Regency in 2020 Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. January 2022.*

The research objective was to determine the effect of Plyometric Standing Jump and Circuit Training Methods on Normal Smash Ability in Volleyball Games in the Male Athletes of Revot Volleybal Club, Sragen Regency in 2020, and if there is a difference, then to find out which one is better between Plyometric Standing Jump and Circuit Training Methods on Normal Smash Ability in Volleyball Games. In the Male Athletes of Revot Volleybal Club, Sragen Regency.

The research sample was the male athlete of Revot Volleybal Club, Sragen Regency with a total of 30 students. Sampling using Purposive Sampling technique. The variables of this study were the results of Normal Smash Ability with Plyometric Standing Jump and Circuit Training Methods as independent variables and the dependent variable of Normal Smash Ability Results. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the Normal Smash Ability uses the Normal Smash Accuracy test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001:157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of the data analysis, the conclusions were obtained: (1) There is a significant difference between the Plyometric Standing Jump and Circuit Training Methods on the Normal Smash Ability in Volleyball Games in male Athletes at Revot Volleybal Club, Sragen Regency in 2020. This is evidenced by the results of the calculation of the final test respectively -Each group, namely $t_{count} = 3.56$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Circuit Training method has a better effect than the Plyometric Standing Jump method on the Normal Smash Ability in Volleyball Games in male Athletes at Revot Volleybal Club, Sragen Regency in 2020. Based on the percentage increase of Normal Smash Ability, it shows that group 1 (the group that gets treatment with Plyometric Standing Jump method Effect) was 8.12% < group 2 (the group that received the Circuit Training Methods Effect) was 10.56%.

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 yang terhormat :

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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
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 Revot Volleybal Sragen Tahun 2020 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, Januari 2022

F.J

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	
.....	i
PENGAJUAN	
.....	ii
PERSETUJUAN	
.....	iii
PENGESAHAN	
.....	iv
ABSTRAK	
.....	v
BATRACKT	
.....	vi
MOTTO	
.....	vii
PERSEMBAHAN	
.....	viii
KATA PENGANTAR	
.....	ix
DAFTAR ISI	
.....	x
DAFTAR GAMBAR	
.....	xii
DAFTAR TABEL	
.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	
.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1

	B. Identifikasi Masalah	5
	C. Pembatasan Masalah	5
	D. Perumusan Masalah	5
	E. Tujuan Penelitian	6
	F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.	LANDASAN TEORI	8
	A. Tinjauan Pustaka.....	8
	1. Hakikat Bola voli	8
	2. Teknik Dasar Permainan Bola voli	10
	3. Teknik Smash Normal Bola voli.....	14
	4. <i>Smash</i> Normal	17
	5. Hakikat Latihan.....	21
	6. Latihan Smash Normal Metode <i>Plyometric Standing Jump</i>	24
	7. Latihan Smash Normal Metode <i>Circuit Training</i>	27
	B. Penelitian Yang Relevan	32
	C. Kerangka Berpikir	33
	D. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III.	METODE PENELITIAN	36
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
	B. Rancangan Desain Penelitian	36
	C. Populasi Sampel	38
	D. Pengumpulan Data	39
	E. Analisis Data	30
BAB IV	HASIL PENELITIAN	44
	A. Deskripsi Data	44
	B. Uji Reliabilitas	45
	C. Pengujian Persyaratan Analisis	45
	D. Hasil Analisis Data	47
	E. Pengujian Hipotesis.....	49
	F. Pembahasan	51
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54

A. Simpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Daerah Jatuhnya Sasaran Umpan.....	16
Gambar 2. Urutan gerakan-smash.....	16
Gambar 3. <i>Plyometric Standing Jump</i>	27
Gambar 4. <i>Push Up</i>	28
Gambar 5. <i>Sit Up</i>	30
Gambar 6. <i>Squat Trus</i>	30
Gambar 7. Rancangan penelitian	37
Gambar 8. <i>Ordinal Pairing</i>	38

DAFTAR TABEL

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Smash Normal</i>	58
Lampiran 2. Program Latihan <i>Smash Normal</i>	59
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Smash Normal</i>	54
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes <i>Passing</i> Dalam	66
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	71
Lampiran 6. Tabel Kerja	77
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	78
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	81
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Smash Normal</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.	84
Lampiran 11. Distribusi Nilai t tabel.....	85
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	86
Lampiran 13. Tabel F.....	87
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian	

