



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *BOX JUMP* DAN  
*PLYOMETRIC HURDEL HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN  
TINGGI LOMPATAN PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI  
VBC BENING REMBANG TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**MUHAMMAD FAIZ RIYANTO**

**D0218147**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *BOX JUMP* DAN  
*PLYOMETRIC HURDEL HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN  
TINGGI LOMPATAN PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI  
VBC BENING REMBANG TAHUN 2022**

**OLEH:  
MUHAMMAD FAIZ RIYANTO  
D0218147**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Box Jump* Dan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan Pada Atlet Bola Voli Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022”, karya:

Nama : Muhammad Faiz Riyanto

NIM : D0218147

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0616088033

Pembimbing II



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0617078202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Box Jump* Dan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan Pada Atlet Bola Voli Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022”, karya:

Nama : Muhammad Faiz Riyanto

NIM : D0218147




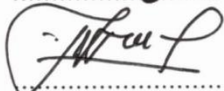
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 : Kamis

Tanggal : 21 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes	
Sekretaris	: Jasmani, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK: 8800201019**

## **MOTTO**

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

(Prof Mutki 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.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlet Putri VBC Bening Rembang 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, Juni 2022

**M.F.R**

## ABSTRAK

**Muhammad Faiz Riyanto.** Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Box Jump* Dan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan Pada Atlet Bola Voli Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022. Pembimbing I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Pembimbing II : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *box jump* dan *plyometric hurdle hopping* terhadap kemampuan tinggi lompatan pada Atlet Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara n metode *box jump* dan *plyometric hurdle hopping* terhadap kemampuan tinggi lompatan pada Atlet Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putri VBC Bening Rembang dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tinggi lompatan dengan latihan *box jump* dan *plyometric hurdle hopping* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan tinggi lompatan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan tinggi lompatan menggunakan tes kemampuan tinggi lompatan *blocking* 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 menggunakan metode *box jump* dan menggunakan metode *plyometric hurdle hopping* terhadap hasil kemampuan tinggi lompatan pada Atlet Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.363$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *box jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Plyometric hurdle hopping* terhadap hasil kemampuan tinggi lompatan pada Atlet Putri VBC Bening Rembang Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil Kemampuan tinggi lompatan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *box jump*) adalah 4.844% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *plyometric hurdle hopping* ) adalah 4.465%.

**Kata Kunci :** *Box Jump* , *Plyometric Hurdle Hopping*, dan Lompatan



## **ABSTRACT**

**Muhammad Faiz Riyanto.** *Differences in the Effects of Box Jump and Plyometric Hurdle Hopping Methods on High Ability Jumps in Women's Athletes VBC Bening Rembang in 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022. Advisor I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Advisor II : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of box jump and plyometric hurdle hopping methods on the high ability of jumps in for VBC Bening Rembang Women's Athletes in 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the n box jump method and plyometric hurdle hopping on the high ability of blocking jumps in the for the Women's Athlete of VBC Bening Rembang in 2022.*

*The research sample was the female athlete of VBC Bening Rembang with a total of 30 students. Sampling using a random sampling technique. The variables of this research are the results of high jump ability with box jump and plyometric hurdle hopping exercises as the independent variable and the result of high jump ability is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the high jump ability used a high jump 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 between using the box jump method and using the plyometric hurdle hopping method on the results of high jump for the Women's Athlete of VBC Bening Rembang in 2022. This is evidenced from the results of the calculation. The final test for each group is  $t_{count} = 3.363$ , which is greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The box jump method has a better effect than the Plyometric hurdle hopping method on the results of high jump ability in for VBC Bening Rembang Women's Athletes in 2022. Based on the percentage results of high jump, group 1 (the group that received treatment using the box jump method) was 4.844% > group 2 (the group that received treatment using the plyometric hurdle hopping method) was 4.465%.*

**Keywords:** *Box Jump, Plyometric Hurdle Hopping, and Jump*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	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 .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II. LANDASAN TEORI .....	9
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Hakikat Latihan .....	9
2. Hakikat Fisik .....	18
3. Hakikat Teori Latihan .....	19
4. Hakikat Latihan <i>Plyometric Hurdle Hopping</i> .....	23
5. Hakikat Latihan <i>Box Jump</i> .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32

D. Pengajuan Hipotesis .....	34
BAB III. METODE PENELITIAN .....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Pengumpulan Data.....	38
E. Analisis Data .....	40
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 dan Pembahasan .....	49
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	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

	<b>Halaman</b>
Gambar.1 <i>Vertical Jump</i> .....	18
Gambar 2. <i>Plyometric Standing Jump</i> .....	23
Gambar 3. Latihan <i>Plyometric Hurdle Hopping</i> .....	27
Gambar 4. Latihan <i>box jump</i> .....	31
Gambar 5. Kerangka Berfikir .....	34
Gambar 6. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i> .....	46
Gambar 7. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	38
Gambar 8. Sasaran Tes <i>Vertical Jump</i> .....	58

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
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. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	46
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	46
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	47
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	47
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	48
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Kemampuan Tinggi Lompatan.....	58
Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan Tinggi Lompatan .....	59
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Tinggi Lompatan .....	63
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	65
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava .....	71
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kemampuan .....	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 Kemampuan <i>Tinggi lompat</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	84
Lampiran 11. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i> .....	85
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	86
Lampiran 13. Tabel F.....	87
Lampiran 14. Matrik isi Artikel.....	90
Lampiran 15. Dokumentasi.....	109
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	

