****

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC STANDING***

***JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* NORMAL**

**DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA**

**CLUB SBV ASRI BOYOLALI TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**Oleh:**

**ERIK INDRA CITA**

**D0217035**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC STANDING***

***JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* NORMAL**

**DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA**

**CLUB SBV ASRI BOYOLALI TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**Oleh:**

**ERIK INDRA CITA**

**D0217035**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* NormalDalam Permainan Bola Voli Pada Atlet PutraClub SBV Asri Boyolali Tahun 2021”, karya:

Nama : Erik Indra Cita

NIM : D0217035

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsiinitelahdisetujuiuntukdipertahankan di hadapan Dewan PengujiSkripsiFakultasKeguruandanIlmuPendidikanUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, Januari 2022

|  |  |
| --- | --- |
| Pembimbing Pertama | Pembimbing Kedua |
| Kodrat Budiyono, S.Pd., M.Or.  NIDN. 0619068401 | Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or.  NIDN. 0612038301 |

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Plyometric Standing Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet PutraClub SBV Asri Boyolali Tahun 2021”, karya:

Nama : Erik Indra Cita

NIM : D0217035

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 : Selasa

Tanggal : 22 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang) Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd ................................................

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

Anggota I :Kodrat Budiyono, 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**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar 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 keseluruhannya. 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2022

Yang membuat pernyataan

Erik Indra Cita

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

***Motto***

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

(Al Hadist)

Karya ini dipersembahkan kepada :

1. Bapak dan ibu tercinta yang selalu memberikan semangat dan do’a.
2. Kakakku yang selalu memberi dukungan dan motivasi.
3. Saudara-saudaraku tersayang.
4. Teman – teman program studi PKO angkatan 2017.
5. Almamaterku tercinta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena ata rahmat dan karuia-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 segal 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 Budiyono, S.Pd, M.Or, Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan OlahragaFakultas 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 SBV Asri Boyolali tahun 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, Januari 2022

## ABSTRAK

**Erik Indra Cita 2021**.PERBEDAANPENGARUHLATIHANMETODE*PLYOMETRICSTANDINGJUMP*DAN*BOXJUMP*TERHADAPKETEPATAN*SMASH*NORMALDALAMPERMAINANBOLAVOLIPADAATLETPUTRACLUBSBVASRIBOYOLALITAHUN2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan IlmuPendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *plyometric standing jump* dan *box jump* terhadap ketepatan *smash* normaldalam permainan bola voli pada atlet putraClub SBV Asri Boyolali Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan metode *plyometric standing jump* dan *box jump* terhadap ketepatan *smash* normaldalam permainan bola voli pada atlet putraClub SBV Asri Boyolali Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada atlet putraClub SBV Asri Boyolali Tahun dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik*Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil ketepatan *smash* normaldengan latihan *plyometric standing jump* dan*box jump*langsungsebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *smash* normalvariabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan*pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *smash* normalmenggunakan tes ketepatan *smash* normalmenggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

### Hasilanalisis data maka simpulan diperoleh: (1) Adaperbedaan pengaruh latihan metode *plyometric standing jump* dan *box jump* terhadap ketepatan *smash* normal dalam permainan bola voli pada Atlet Putra Club SBV Asri Boyolali Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 3.56 lebih kecil dari pada ttabel= 2,145dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan metode *Box Jump*lebih baik pengaruhnya daripada metode *Plyometric Standing Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* NormalDalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Club SBV Asri Boyolali Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *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 *Box Jump*) adalah 10.56%.

Kata Kunci : *Plyometric Standing Jump, Box Jump, Smash.*