



**PERBEDAAN METODE LATIHAN *PLYOMETRIC FROG JUMP* DAN
METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP
KETERAMPILAN *BLOCK* PERMAINAN BOLA VOLI
PADA ATLET USIA 15-17 TAHUN CLUB VIAR
SUMBERLAWANG TAHUN 2020**

SKRIPSI

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

Oleh :

MUHAMMAD ABDURROHIIM

NIM. D0216166

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

2020

**PERBEDAAN METODE LATIHAN *PLYOMETRIC FROG JUMP* DAN
METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP
KETERAMPILAN *BLOCK* PERMAINAN BOLA VOLI
PADA ATLET USIA 15-17 TAHUN CLUB VIAR
SUMBERLAWANG TAHUN 2020**

Oleh :

MUHAMMAD ABDURROHIIM

NIM. D0216166

SKRIPSI

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

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

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Metode Latihan *Plyometric Frog Jump* dan Metode Latihan *Plyometric Depth Jump* Terhadap Keterampilan *Block* Permainan Bola Voli Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Club Viar Sumberlawang Tahun 2020”, karya :

Nama : Muhammad Abdurrohiim

NIM : D0216166

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Surakarta, 17 Desember 2020

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or
NIDN. 061404860

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

skripsi dengan judul “Perbedaan Metode Latihan *Plyometric Frog Jump* dan Metode Latihan *Plyometric Depth Jump* Terhadap Keterampilan *Block* Permainan Bola Voli Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Club Viar Sumberlawang Tahun 2020”, karya :

Nama : Muhammad Abdurrohiim

NIM : D0216166

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

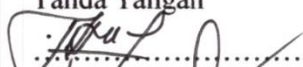


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar

Pada hari : Senin, 11 Januari 2021

Tanggal : 08.00-12.00 WIB

Tempat : Ruang Sidang FKIP Lt. II

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Pipit Fitria Y, S.Pd, M.Or	
Sekretaris	: Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or	
Anggota II	: Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or	

Disahkan Oleh

Fakultaas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,


Dr. Ir. Sapto Priyadi, M.P
NIP/NIDN. 0608016101


PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam 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 ebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini kutipan atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini.

Surakarta, 17 Desember 2020

Yang membuat pernyataan




Muhammad Abdurrohiim
NIM. D0216166

MOTTO

“sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra'd :11)

“keraguan tidak akan memberikanmu jawaban”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta yaitu Bapak Muhamad Amir Thoha dan Ibu Supartini, terimakasih atas segala do'a, kasih sayang, perhatian, dukungan, dan pengorbanan tulus yang bapak dan ibu berikan kepada saya yang tidak akan tergantikan oleh sesuatu apapun.
2. Saudara dan saudariku Suci Wulandari, Nungki Zeilla Wilmana dan Muhammad Abdurrohmaan, terimakasih atas doa dan dukungannya.
3. Almamaterku Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang kubanggakan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Kodrad Budiyono FKIP UTP Surakarta
4. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing I
5. Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing II
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, 17 Desember 2020

Peneliti
Muhammad Abdurrohiim

ABSTRAK

Muhammad Abdurrohiim. 2020. Perbedaan Metode Latihan *plyometric frog jump* dan metode latihan *plyometric depth jump* Terhadap Keterampilan *block* Permainan Bola Voli Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Club VIAR Sumberlawang Tahun 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas pembangunan Surakarta. Pembimbing: Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or, Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan antara metode latihan *plyometric frog jump* dan metode latihan *plyometric depth jump* terhadap keterampilan *block* permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun club VIAR sumberlawang tahun 2020. (2) Metode latihan yang lebih baik antara metode latihan *plyometric frog jump* dan metode latihan *plyometric depth jump* terhadap keterampilan *block* permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun club VIAR sumberlawang tahun 2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain “*pre-test and post-test design*”. Sampel berjumlah 30 orang yang ditentukan dengan teknik sampling “*simple random sampling*”. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *block*, yaitu menggunakan Tes Ketepatan Teknik *Block* dari Penyusunan *Battery Test Olahraga Bola Voli* dari Fauzi, M. Si (2011). Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *plyometric frog jump* dan metode latihan *plyometric depth jump* terhadap keterampilan *block* permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun Club VIAR Sumberlawang tahun 2020 (nilai signifikansi $0,225 > 0,05$). (2) Metode latihan *plyometric frog jump* lebih efektif terhadap keterampilan *block* permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun Club VIAR Sumberlawang dari pada metode latihan *plyometric depth jump*, dengan selisih rata-rata *posttes* sebesar 1,467.

Kata kunci: *plyometric frog jump*, *plyometric depth jump*, *block*

ABSTRACT

Muhammad Abdurrohiim. 2020. *Differences in the plyometric frog jump training method and the plyometric depth jump training method on Volleyball block skills in athletes aged 15-17, Club VIAR Sumberlawang in 2020. Thesis, Sports Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta . Advisor: Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or, Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or.*

The purpose of this study was to determine: (1) The difference between the plyometric frog jump training method and the plyometric depth jump training method on the block skills of volleyball in athletes aged 15-17 years at Club VIAR Sumberlawang in 2020. (2) Better training methods between the plyometric frog jump training method and the plyometric depth jump training method on block volleyball game skills in athletes aged 15-17 years old club VIAR sourcelawang in 2020.

The method used in this research is an experimental method with a "pre-test and post-test design". The sample consisted of 30 people who were determined by the sampling technique "simple random sampling". The instrument used to measure the block, namely using the Block Technique Accuracy Test from the Compilation of Volleyball Sports Battery Test from Fauzi, M. Si (2011). Data analysis used t test with a significant level of 5%.

Based on the results of the study, the following conclusions were obtained: (1) there was no significant difference between the plyometric frog jump training method and the plyometric depth jump training method on volleyball block game skills in athletes aged 15-17 at Club VIAR Sumberlawang in 2020 (significance value $0.225 > 0.05$). (2) The plyometric frog jump training method is more effective for volleyball block game skills in athletes aged 15-17 years old Club VIAR Sumberlawang than the plyometric depth jump training method, with a difference in the average posttest of 1.467.

Keywords: plyometric frog jump, plyometric depth jump, block

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli	7
a. Pengertian Permainan Bola Voli	7
b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli	8
2. <i>Block</i> Permainan Bola Voli	13

a.	Pengertian <i>Block</i>	13
b.	Cara Melakukan <i>Block</i>	14
c.	Teknik <i>Block</i>	15
3.	Hakikat Latihan	15
a.	Pengertian Latihan	15
b.	Target Latihan	16
c.	Prinsip Latihan	17
4.	Metode Latihan <i>Plyometric</i>	17
a.	Pengertian <i>Plyometric</i>	17
b.	Bentuk-bentuk Latihan <i>Plyometric</i>	18
c.	Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam <i>Plyometric</i>	20
d.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Plyometric</i>	21
5.	<i>Plyometric Frog Jump</i>	22
6.	<i>Plyometric Depth Jump</i>	22
B.	Penelitian yang Relevan	23
C.	Kerangka Berpikir	24
D.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III	METODELOGI PENELITIAN	26
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	26
1.	Tempat Penelitian	26
2.	Waktu Penelitian	26
B.	Metode Penelitian	26
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	28
1.	Populasi	28
2.	Sampel	28
3.	Teknik Sampling	28
D.	Teknik Pengumpulan Data	29
E.	Teknik Analisa Data	30
1.	Mencari Reliabilitas	30
2.	Uji Prasyarat Analisis	31

a. Uji Normalitas	31
b. Uji Homogenitas	32
3. Uji Hipotesis	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	35
A. Deskripsi Data	35
1. <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Metode Latihan <i>Plyometric Frog Jump</i>	35
2. <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Metode Latihan <i>plyometric depth jump</i>	35
3. Reliabilitas	36
B. Pengujian Persyaratan Analisa	37
1. Uji Normalitas	37
2. Uji Homogenitas	38
C. Uji Hipotesis	38
1. Analisis <i>Pretest</i> kelompok A dengan kelompok B	38
2. Analisis Efektivitas Pendekatan <i>Pretest – Posttest</i>	39
3. Analisis <i>Posttest</i> Kelompok A Dengan Kelompok B ...	41
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	42
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi	44
C. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i>	29
Tabel 2. <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok A	35
Tabel 3. <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok B	36
Tabel 4. Reliabilitas	36
Tabel 5. Koefisien Korelasi Reliabilitas Mulyono B	36
Tabel 6. Uji Normalitas	37
Tabel 7. Uji Homogenitas Kelompok A dengan Kelompok B	38
Tabel 8. Uji T Perbandingan <i>Pretest</i> Kelompok A dengan Kelompok B ..	39
Tabel 9. Uji T <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok A dan B	40
Tabel 10. Uji T <i>Posttest</i> Kelompok A Dengan Kelompok B	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerakan Teknik Servis Atas Bola Voli	10
Gambar 2. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Bola	11
Gambar 3. Rangkaian Teknik <i>Smash</i> Bola Voli	12
Gambar 4. Rangkaian Gerakan Teknik <i>Block</i> Bola Voli	13
Gambar 5. Teknik Block	14
Gambar 6. <i>Plyometric</i> dengan satu kaki	19
Gambar 7. <i>Plyometric</i> dengan dua kaki	19
Gambar 8. <i>Plyometric Frog Jumps</i>	22
Gambar 9. <i>Plyometric Depth Jumps</i>	22
Gambar 10. Model Konseptual Kerangka Berpikir	25
Gambar 11. Rancangan Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	49
Lampiran 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	51
Lampiran 3. Deskriptif Statistik	57
Lampiran 4. Uji Reabilitas	60
Lampiran 5. Uji Noremalitas	61
Lampiran 6. Uji Homogenitas	62
Lampiran 7. Uji T	63
Lampiran 8. Program Latihan <i>Block</i>	67
Lampiran 9. Dokumentasi	75
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	81
Lampiran 11. Keterangan Penelitian dari VIAR Sumberlawang	82