



**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* Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet PutraClub SBV Asri Boyolali Tahun 2021”, karya:

Nama : Erik Indra Cita

NIM : D0217035

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:

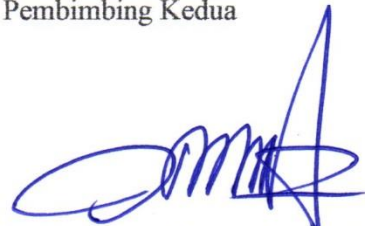
Surakarta, Januari 2022

Pembimbing Pertama



Kodrat Badiyono, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619068401

Pembimbing Kedua



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



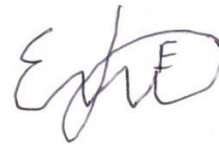
Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

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, Januari 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 lebih 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 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.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or, Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan 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 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. 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, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui 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, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara 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.

Sampel penelitian adalah pada atlet putra Club SBV Asri Boyolali Tahun dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Propusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil ketepatan *smash* normal dengan latihan *plyometric standing jump* dan *box jump* langsung sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *smash* normal variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *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 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 $t_{hitung} = 3.56$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *Box Jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Plyometric Standing Jump* Terhadap Ketepatan *Smash* Normal Dalam Permainan Bola voli Pada Atlet Putra Club SBV Asri Boyolali Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *Smash Normal* dalam permainan bola voli 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.*

ABSTRACT

Erik Indra Cita 2021. *DIFFERENT EFFECTS OF PLYOMETRIC STANDING JUMP AND BOX JUMP TRAINING ON NORMAL SMASH ACCURACY IN VOLLEY BALL GAMES IN ASRI BOYOLALI BOYOLALI MEN'S CLUB ATHLETES IN 2021.* Thesis, Universitas Surakarta: Teacher Training and Education Faculty, January 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the plyometric standing jump and box jump methods on the accuracy of the normal smash in volleyball games for the male athlete of Club SBV Asri Boyolali in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between the standing jump and box plyometric methods. jump on the accuracy of the normal smash in volleyball for the male athlete of the SBV Club Asri Boyolali in 2021. The research sample was male athletes from Club SBV Asri Boyolali with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of normal smash accuracy with plyometric standing jump and direct box jump exercises as independent variables and the results of normal smash accuracy are dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of the normal smash uses a normal smash accuracy 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 are differences in the effect of plyometric standing jump and box jump methods on the accuracy of normal smashes in volleyball games at the Men's Athlete of Club SBV Asri Boyolali in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.56$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Box Jump method exercise has a better effect than the Plyometric Standing Jump method on Normal Smash Accuracy in the Volleyball Game at the Men's Athletes of Club SBV Asri Boyolali in 2021. Plyometric Standing Jump) was 8.12% < group 2 (the group that got Box Jump) was 10.56%.

Keywords: Plyometric Standing Jump, Box Jump, Smash.