

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN NAIK TURUN
BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN SISWI EKSTRA
KURIKULER BOLA VOLI PUTRI USIA 18 TAHUN SMA
KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG

SKRIPSI



Disusun oleh :
RIYAN VIRGI ANGGARA
185900105

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN NAIK TURUN
BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN SISWI EKSTRA
KURIKULER BOLA VOLI PUTRI USIA 18 TAHUN SMA
KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pendidagogik dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

Riyan Virgi Anggara
185900105

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : RIYAN VIRGI ANGGARA
185900105

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN NAIK
TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI
LONCATAN SISWI EKSTRA KURIKULER
BOLA VOLI PUTRI USIA 18 TAHUN SMA
KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG.

Surabaya, 6 Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

Pembimbing



Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.
NIDN 0706108203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Riyan Virgi Anggara dengan judul PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN SISWI EKSTRA KURIKULER BOLA VOLI PUTRI USIA 18 TAHUN SMA KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG. telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Januari 2022. Dewan Penguji :

1. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.

Ketua

2. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K

Anggota

3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702

Mengetahui
Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riyan Virgi Anggara
NIM : 185900105
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 6 Januari 2022
Yang membuat petanyaan,



Riyan Virgi Anggara

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmad dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan rangkaian kegiatan yang harus dilakukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam program studi pendidikan jasmani. Penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyusun skripsi ini antara lain.

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang memberi persetujuan pelaksanaan tugas akhir skripsi.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing tugas akhir skripsi serta Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
5. Bapak H Moch. Anas, S.Pd, M.Si. selaku Kepala SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Bapak Sudi Rahmad Santoso S.Pd., selaku Guru Pamong, Pelatih, Dan Siswa yang berumur 18 tahun di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong Sidoarjo, Orang Tua Tercinta Ayah, Ibu, Adikku, yang telah memberikan doa dan dukungan serta motivasi yang begitu besar.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari allah swt. Sehingga tugas akhir skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 6 Januari 2022
Penulis

(Riyan Virgi Anggara)
NIM 185900105

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Kesaslilan Skripsi.....	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar.....	vii
Daftar isi	viii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel.....	xi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumus Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Variabel Penelitian	5
G. Manfaat Penelitian	6

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	7
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	20
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis	24

BAB III. LANDASAN TEORI

A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
C. Metode Pengumpulan Data.....	27
D. Teknik Analisis Data	29
E. Jadwal Penelitian	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan	38

BAB V. PENUTUP

A. Simpulan	40
B. Saran	40
Lampiran.....	41
Daftar Pustaka	47

DAFTAR GAMBAR

3.1	Gambar sikap tes pengukuran <i>Vertical Jump</i>	28
-----	--	----

DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan <i>vertical jump</i> kelompok skipping	
4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan <i>vertical jump</i> kelompok naik turun bangku	33
4.3 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan <i>vertical jump</i> kelompok skipping	
4.4 Hasil Data <i>Protest</i> Melakukan <i>vertical jump</i> kelompok naik turun bangku	34
4.5 Descriptive Statistics	35
4.6 Test of Normality	35
4.7 Test of Homogeneity of Variances	36
4.8 Paired Samples Test	37