

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* PADA
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMP BUDI UTOMO
PRAMBON**

SKRIPSI



**EGA PRADANA
NIM 185900142**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* PADA
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMP BUDI UTOMO
PRAMBON**

SKRIPSI

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

EGA PRADANA
NIM 185900142

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ega Pradana
NIM : 185900142
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Budi Utomo Prambon

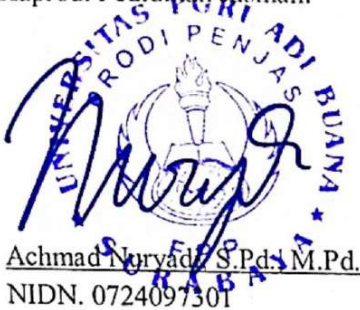
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 26 Januari 2022

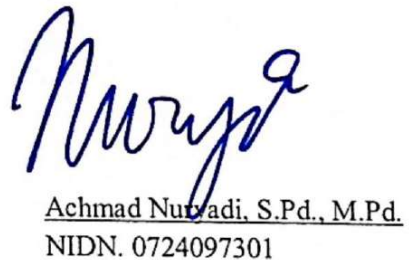
Mengetahui,

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing,



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






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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ega Pradana telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Januari 2022.


Dewan Penguji:

- | | | | |
|----|---|---------|--|
| 1. | Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. | Ketua |  |
| 2. | Dr. Hayati, M.Kes. | Anggota |  |
| 3. | Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. | Anggota |  |

Mengesahkan
Di Depan FPP


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIDN. 009026702

Dosen Pembimbing,


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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ega Pradana
NIM : 185900142
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan 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 Adibuana Surabaya.

Demikian pernyataan yang saya buat.

Surabaya, 26 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Ega Pradana

ABSTRAK

Pradana, Ega. 2022. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Budi Utomo Prambon*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing: Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *plyometric*, *jump to box*, *dephth jump*, *jumping smash*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan *jumping smash* sangat rendah, hal ini merupakan salah satu kendala dalam peningkatan prestasi ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon. Oleh karena itu, dengan menggunakan jenis latihan *plyometric* tersebut diharapkan nantinya dapat meningkatkan kemampuan *jumping smash* ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap kemampuan *jumping smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon. Latihan *plyometric* terdiri dari latihan *jump to box* dan *dephth jump*. Penelitian ini adalah experiment dengan desain penelitian yang digunakan adalah “*two groups pretest-posttest design*”. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon. Adapun teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon.

ABSTRAK

Pradana, Ega. 2022. *The Effect of Plyometric Exercise on Jumping Smash Ability in Volleyball Extracurricular at Budi Utomo Prambon Junior High School*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing: Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Keywords : Exercise plyometric, jump to box, depht jump, jumping smash

This research is motivated by a very low jumping smash ability, this is one of the obstacles in increasing extracurricular achievement at Budi Utomo Prambon Junior High School. Therefore, by using this type of plyometric exercise, it is hoped that later it can improve the extracurricular jumping smash ability of Budi Utomo Prambon Junior High School.

This study aims to determine the effect of exercise on the ability to jump smash in volleyball extracurricular at Budi Utomo Prambon Junior High School. Plyometric exercises consist of jump to box and deep jump exercises. This research is an experiment with the research design used is "two groups pretest-posttest design". Samples taken from the results of purposive sampling amounted to 15 extracurricular students of Budi Utomo Prambon Junior High School. The data analysis technique used t test with a significance level of 5%. The results of the study concluded that there was an effect of plyometric training on the ability of jumping smash in volleyball extracurricular at Budi Utomo Prambon Junior High School.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan waktu, kesehatan, dan peluang, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tujuan dari penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Budi Utomo Prambon” adalah sebagai tugas persyaratan penyelesaian mata kuliah skripsi pada program S1 Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, nasihat, bimbingan dan doa yang tiada hentinya baik secara lisan maupun tulisan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan tanpa mengurangi rasa hormat, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS., selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan saran serta kritik untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berguna.

6. Kepada kedua orang tua (alm & almh) yang selalu menjadi motivasi untuk selalu berkembang dan kebanggaan demi terselesaikannya proposal penelitian ini.
7. Teman-teman Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah memberi banyak dukungan, saran, dan doa.
8. Seluruh siswa SMP Budi Utomo Prambon yang telah meluangkan waktu untuk pengumpulan data pada penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan untuk mengerjakan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga mengharapkan saran dan kritik masyarakat, maupun pembaca setelah dilaksanakan. Demikian kata yang dapat saya sampaikan, apabila ada kesalahan baik penulisan nama atau kata, penulis mohon maaf sebesar-besarnya.

Surabaya, 26 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	24
C. Metode Pengumpulan Data	25
D. Variabel Penelitian	30
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Hasil Pembahasan	39

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN	43
A. Simpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Jadwal penelitian	29
4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok A dan Kelompok B Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	34
4.2 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok A Dan Kelompok B Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	35
4.3 Hasil Uji Normalitas.....	36
4.4 Hasil Uji Homogenitas	37
4.5 Hasil Uji T Kelompok A	38
4.6 Hasil Uji T Kelompok B	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Contoh gerakan latihan <i>jump to box</i>	13
2.2 Contoh gerakan latihan <i>depth jump</i>	14
2.3 Kerangka Konseptual	22
3.1 <i>Vertical Jump</i>	26
3.2 Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat Pernyataan dari SMP Budi Utomo Prambon.....	45
Hasil Pretest Kelompok A dan Kelompok B Kemampuan <i>Jumping</i>	
<i>Smash</i>	46
Hasil Pengolahan Data Pretest Kelompok A dan Kelompok B Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	48
Hasil Post-test Kelompok A dan Kelompok B Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	48
Hasil Pengolahan Data Post-test Kelompok A dan Kelompok B Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	51
Uji Normalitas	51
Uji Homogenitas Pretest.....	52
Uji Hipotesis Kelompok A	52
Uji Hipotesis Kelompok B	52
Dokumentasi Penelitian Latihan <i>Plyometric Jump To Box</i>	52
Dokumentasi Penelitian Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i>	53