

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KOTAK DENGAN
VARIASI KETINGGIAN 30CM DAN 45CM TERHADAP
TINGGI LOMPATAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SMA KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Gally Putra Ade Rahman
NIM 185900066**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KOTAK DENGAN
VARIASI KETINGGIAN 30CM DAN 45CM TERHADAP
TINGGI LOMPATAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SMA KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG**

SKRIPSI

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

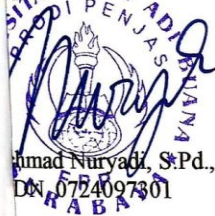
Gally Putra Ade Rahman
NIM 185900066

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi Oleh : Gally Putra Ade Rahman
NIM : 18590066
Judul : Pengaruh Latihan Lompat Kotak Dengan Variasi Ketinggian 30cm Dan 45cm Terhadap Tinggi Lompatan Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong

Mengetahui:
Kepala Pendidikan Jasmani,



Muhammad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
DN. 0724097301

Surabaya, 19 Januari 2022
Dosen Pembimbing,



Dr. Muhammasd Muhyi., M.Pd
NIDN. 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Gally Putra Ade Rahman dengan judul Pengaruh Latihan Lompat Kotak Dengan Variasi Ketinggian 30cm Dan 45cm Terhadap Tinggi Lompatan Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji pada Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr. Muhammad Muhyi., M.Pd

Ketua.....

2. Dr. Suharti., M.Si., M.Pd

Anggota.....

3. Dr. Ismawandi B.P., M.Pd

Anggota.....

Mengesahkan,
Dekan PPP,



Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN 0009026702

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gally Putra Ade Rahman
NIM : 185900066
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi 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 dikemudian 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, 21 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Gally Putra Ade Rahman
185900066

HALAMAN MOTTO

“Sukses Adalah Saat Persiapan Dan Kesempatan Bertemu”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Kotak Dengan Variasi Ketinggian 30cm Dan 45cm Terhadap Tinggi Lompatan Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Dr. Muhammad Muhyi., M.Pd Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Orang tua beserta kerabat yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan skripsi.
7. Teman-teman komplek dan teman teman seangkatan, terutama Kelas Penjas “C” Angkatan 2018 yang mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
8. Kepada Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya. Sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan

lancar selaku dosen penguji 1 yang senantiasa membimbing saya dalam penelitian ini.

9. Sabahat, teman dan semuanya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan bagi semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 28 Januari 2022



Gally Putra Ade Rahman
185900066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Variabel Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33
C. Metode Pengumpulan Data	35
D. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41

A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP.....	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	39
Tabel 4.1 Hasil Pretest vertical jump 30cm.....	41
Tabel 4.2 Hasil Pretest vertical jump 45cm.....	42
Tabel 4.3 Hasil Posttest vertical jump 30cm	42
Tabel 4.4 Hasil Posttest vertical jump 45cm	43

Daftar Lampiran

Surat Permohonan Izin Penelitian	56
Surat Balasan Izin Penelitian.....	57
Foto Kegiatan Pengambilan Data Penelitian	58