

ABSTRAK

Gally, Putra Ade Rahman. 2022. Pengaruh Latihan Lompat Kotak Dengan Variasi Ketinggian 30cm Dan 45cm Terhadap Tinggi Lompatan Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong, Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing: Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.,

Kata Kunci : Pengaruh ketinggian kotak terhadap meningkatkan tinggi lompatan permainan bola voli

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang paling berpengaruh terhadap tinggi lompatan.

Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling, yaitu dari seluruh populasi yang berjumlah 12 orang dari anggota ekstrakurikuler bola voli SMABHATIG Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 atlet.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok I diberi perlakuan lompat kotak 30cm dan Kelompok II diberi perlakuan lompat kotak 45cm selama 12 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* sama seperti *pretest*, yaitu tes *vertical jump*. Hasil analisis menemukan diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok lompat kotak 30 cm sebesar 0.049, nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok lompat kotak 45 cm yaitu sebesar 0.008, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok lompat kotak 30 cm dan kelompok lompat kotak 45 cm < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh latihan lompat kotak dengan variasi ketinggian 30cm dan 45cm terhadap tinggi lompatan pada ekstrakurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong.

ABSTRACT

Gally, Putra Ade Rahman. 2022. The Effect of Box Jumping Exercises with Variations in Height of 30cm and 45cm on Jumping Height in Extracurricular Volleyball at Kemala Bhayangkari 3 Porong High School, Study Program: Physical Education, Faculty of Pedagogy and Psychology PGRI Adi Buana University Surabaya., Supervisor: : Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.,

Keywords : The effect of box height on increasing the jumping height of volleyball games

The purpose of this study was to determine which one has the most effect on jump height.

Sampling in this study used a total sampling technique, namely from the entire population of 12 people from the extra members of SMABHATIG volleyball. The sampling technique in this study was *purposive sampling*, this technique was based on a specific purpose. All samples were subjected to a *pretest* to determine the *treatment group*, ranked the *pretest* scores, then matched with the ABBA pattern in two groups with 6 athletes each.

The sample was divided into two groups, Group I was given the 30cm box jump treatment and Group II was given the 45cm box jump treatment for 12 meetings then the *posttest* was carried out the same as the *pretest*, namely the *vertical jump test*. The results of the analysis found that the value of *sig. (2-tailed)* in the 30 cm box jump group of 0.049, the value of *sig. (2-tailed)* in the 45 cm box jump group, which is 0.008, so the value of *sig. (2-tailed)* in the 30 cm box jump group and 45 cm box jump group < 0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is an effect of box jumping exercise with variations in height of 30 cm and 45 cm on the jump height in volleyball extracurriculars in high school. Kemala Bhayangkari 3 Porong.