

**EFEK LATIHAN *PLYOMETRIC* METODE *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP* KLUB VOCABA
BOLA VOLI BAWEAN KABUPATEN GRESIK**

Skripsi



Disusun oleh :

DWI NURDIANTO PUTRA

Nim : 185900071

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

2022

HALAMAN JUDUL

**EFEK LATIHAN *PLYOMETRIC* METODE *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP* KLUB VOCABA
BOLA VOLI BAWEAN KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

Oleh :

DWI NURDIANTO PUTRA
NIM : 185900071

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

2022

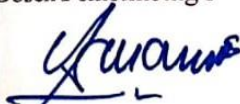
HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi dari : Dwi Nurdianto Putra
Nim : 185900071

Proposal skripsi : Efek Latihan *Plyometric* Metode *Depth Jump*
Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Klub Bola
Vocaba Voli Di Bawean Gresik

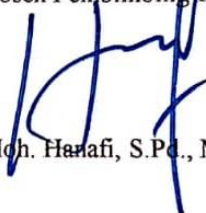
Surabaya, 27 Januari 2022

Dosen Pembimbing I




Drs. Ismawandi BP, M.Pd.

Dosen Pembimbing II



Moh. Hafafi, S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi,

Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dwi Nurdianto Putra dengan judul Pengaruh Efek Latihan *Phyometric Metode Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Klub Vocaba Bola Voli Bawean Kabupaten Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Drs. Ismawandi BP., M.Pd. Ketua
2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd Anggota
3. Dr. Suharti, M.Pd Anggota



Mengesahkan

Dekan PPP,



Dr. Sanjika Kartika Pradi, M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Sumad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Nurdianto Putra
NIM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini dengan judul Pengaruh Efek Latihan *Plyometric* Metode *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Klub Vocaba Bola Voli Bawean Kabupaten Gresik 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, 27 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Dwi Nurdianto Putra

ABSTRAK

Putra., Dwi. Nurdianto., 2022. Pengaruh Efek Latihan *Plyometric* Metode *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Klub Vocaba Bola Voli Bawean Kabupaten Gresik Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Drs. Ismawandi BP., M.Pd., Pembimbing 2 Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Plyometric*, *Vertical Jump*, *Depth Jump*, Bola Voli

Pandemi covid 19 ini banyak pemain bola voli yang menurun kondisi kebugarannya terutama pada lompatan pemain, kurangnya aktivitas latihan itu dikarenakan kondisi pandemi dan kurangnya metode latihan secara mandiri yang di programkan oleh pelatih para pemain masih belum maksimal yang mana itu yang menyebabkan para pemain tidak memiliki lompatan seperti sebelum pandemi,

Dalam penelitian ini, peneliti ingin menggunakan jenis penelitian “one group pretest – posttest design” karena dalam penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol dan subjek yang tidak diterapkan secara acak, tetapi penelitian ini hanya ingin mengetahui perbedaan hasil yang disebabkan oleh perlakuan yang telah di berikan, Populasi dalam penelitian adalah pemain klub vacoba Bawean Kabupaten Gresik, sampel penelitian 30 pemain putra

Dalam penelitian ini, peneliti ingin menggunakan jenis penelitian “one group pretest – posttest design” karena dalam penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol dan subjek yang tidak diterapkan secara acak, tetapi penelitian ini hanya ingin mengetahui perbedaan hasil yang disebabkan oleh perlakuan yang telah di berikan, Populasi dalam penelitian adalah pemain klub vacoba Bawean Kabupaten Gresik, sampel penelitian 30 pemain putra.

ABSTRACT

Putra., Dwi. Nurdianto., 2022. The Effect of Plyometric Exercise Depth Jump Method on Increasing Vertical Jump of the Bawean Volleyball Vocaba Club, Gresik Regency, Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor 1 Drs. Ismawandi BP., M.Pd., Advisor 2 Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Plyometric, Vertical Jumpt, Depth Jump, Volleyball

Due to the COVID-19 pandemic, many volleyball players have decreased their fitness conditions, especially in player jumps, the lack of training activity is due to the pandemic conditions and the lack of independent training methods programmed by the coaches of the players are still not optimal, which is what causes the players not to have jumps. like before the pandemic.

In this study, the researcher wanted to use the type of research "one group pretest - posttest design" because in this study there was no control group and subjects were not applied randomly, but this study only wanted to know the difference in results caused by the treatment that had been given, The population in this study is the Bawean vacoba club players, Gresik Regency, the research sample is 30 male players.

In this study, the researcher wanted to use the type of research "one group pretest - posttest design" because in this study there was no control group and subjects were not applied randomly, but this study only wanted to know the difference in results caused by the treatment that had been given, The population in this study is the Bawean vacoba club players, Gresik Regency, the research sample is 30 male players.

HALAMAN MOTTO

“orang yang takut menghadapi kenyataan bagai orang mati dalam hidup”

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Efek Latihan *Plyometric* Metode *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Klub Vocaba Bola Voli Bawean Kabupaten Gresik”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Ketua Klub Bola Voli Vocaba yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 13 Januari 2022
Penulis

Dwi Nurdianto Putra

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	10
C. Kerangka konseptual.....	11
D. Hipotesis.....	12
BAB III.....	13
METODE PENELITIAN	13
A. Desain Penelitian	13
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	14

C. Variabel penelitian.....	15
D. Instrumen Penelitian	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	18
F. Teknik Analisis Data	18
BAB IV.....	19
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
A. Hasil Penelitian.....	19
B. Pembahasan.....	24
BAB V	29
KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Pre-Test Vertical Jump	22
Tabel 4.3 Tabel post-test atas 60 detik	23
Tabel 4.4 Data Hasil pre tes dan pos tes vertical jump pemain Bola Voli klub Vocaba Bawean Gresik.....	25
Tabel 4.5 Statistika Deskriptif	26
Tabel 4.6 Paired Samples Correlations	27
Tabel 4.7 Paired sampel test	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 contoh latihan plyometric training	6
Gambar 1.3 permainan bola voli	8
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	12
Gambar 2.2 Rancangan Penelitian	14

DAFTAR LAMPIRAN

Dokumentasi Latihan Depth Jump

Dokumentasi Latihan Depth Jump

Dokumentasi Tes Vertical Jump

Data Pre tes dan Pos tes

Hasil SPSS

Program Latihan

Surat ijin Penelitian

Surat keterangan penelitian

