

ABSTRAK

Anggara, Riyan Virgi. 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 Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr.Luqmanul Hakim, M.Pd.
Kata Kunci: *vertical jump*, Loncatan, Bola voli

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun, 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap tinggi loncatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun, 3) Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan tinggi loncatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan pelatihan *skipping* dan naik turun bangku. Instrumen dalam penelitian ini ialah *vertical jump*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong Usia 18 Tahun.

Kesimpulan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terdapat hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil tinggi loncatan pada siswi SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong Usia 18 Tahun. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : Berdasarkan data tabel 4.7 diketahui bahwa nilai sig kelompok *pretest skipping* sebesar 0,0411, *pretest* kelompok naik turun bangku sebesar 0,0807, *posttest* kelompok *skipping* sebesar 0,0252, dan *posttest* kelompok naik turun bangku sebesar 0,267 > 0.05 maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bawah data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

Kata Kunci: Ketinggian lompatan bangku naik dan turun, lompatan, lompat *vertical*.

ABSTRACT

Anggara, Riyan Virgi. 2022. The Effect of Skipping and Up and Down Bench Exercises on the height of the 18-Year-Old Girls Volleyball Extra-Curricular Students at SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr.Luqmanul Hakim, M.Pd.
Keywords: Vertical Jump, Jump, Volleyball

This study aims to determine: 1) the effect of skipping exercise on the jumping height of volleyball extra-curricular students at SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong aged 18 years, 2) the effect of up-and-down bench training on the jumping height of extra-curricular volleyball students at Kemala Bhayangkari High School. 3 Porong is 18 years old, 3) To find out which exercise is better for increasing the jumping height of an 18 year old student in Kemala Bhayangkari 3 Porong extra-curricular volleyball.

This study uses experimental research using skipping and up and down bench training. The instrument in this research is the vertical jump. The subjects in this study were students of SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong, aged 18 years.

The results of the study concluded: There is a significant effect on the results of the pretest and posttest on the results of the height of the jump in the students of SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong, aged 18 years. These results are indicated by the following data results: Based on the data in table 4.7, it is known that the sig value of the skipping pretest group is 0,411, the pretest for the up and down group is 0,807, the posttest for the skipping group is 0,252, and the posttest for the up and down group is 0,267 > 0.05, so H_0 is accepted so that it can be concluded below the data has the same variance or in other words homogeneous.

Keywords: Up and Down Bench Jump Height, Vertical Jump, Skipping.