

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* METODE  
*HURDLE* TERHADAP PENINGKATAN LOMPATAN  
*SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI  
MTS BUSTANUL ARIFIN MENGANTI**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh :  
Bahrul Ulum  
Nim : 175900050**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
2021**

## HALAMAN JUDUL

# **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* METODE *HURDLE* TERHADAP PENINGKATAN LOMPATAN *SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI MTS BUSTANUL ARIFIN MENGANTI**

## **SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Oleh :**

**Bahrul Ulum  
NIM 175900050**

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

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Dari : **Bahrul Ulum**  
Nim : **175900050**

Judul skripsi: Pengaruh Latihan *Plyometric* Metode *Hurdle* Terhadap Peningkatan Lompatan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mts Bustanul Arifin Menganti.

Surabaya, 17 Februari 2020

Dosen Pembimbing I,



Dr. Sumardi, M.Kes.  
NIDN. 0723035701

Dosen Pembimbing II




Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN.0717048703

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



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





## FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

### UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp (031)5053127, 5041097 Fax (031)5662804 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181,8281182,8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

#### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Bahrul Ulum dengan Judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Metode *Hurdle* Terhadap Peningkatan Lompatan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mts Bustanul Arifin Menganti”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Februari 2021

Dewan Penguji :

- |                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 2. Dr. Sumardi, M.Kes.      | Anggota I  |
| 3. Moh. Hanafi, S.Pd.,M.Pd. | Anggota II |
| 1. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd | Ketua      |

Mengesahkan

Dekan FPP

Dr. Santika Rentina Hade, M.Kes

NIP. 0009026702

Mengetahui

Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bahrul Ulum  
N I M : 175900050  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini 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 jiplaan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan,

