

ABSTRAK

BAHRUL ULUM, 2021. Pengaruh Latihan *Plyometric* Metode *Hurdle* Terhadap Peningkatan Lompatan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mts Bustanul Arifin Menganti Skripsi, Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Psikologi Dan Pedagogik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing: Dr. Sumardi, M.Kes, Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd,

Kata kunci : latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap lompatan *smash*.

Penelitian ini ingin menguji kebenaran dan mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap kemampuan lompatan *smash*. Latihan *plyometric* metode *hurdle* merupakan latihan menggunakan media gawang mini yang dapat meningkatkan ketinggian lompatan yang sangat berguna dalam permainan bola voli.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 15 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis yang digunakan yaitu dengan analisis *paired t test* menggunakan bantuan program SPSS 25 dengan derajat kebebasan (db) $N-1$ yaitu 28, dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil perhitungan menunjukkan *t*-hitung 8,525 sedangkan *t*-tabel pada *df* 14 dengan taraf signifikansi 5% dengan harga *t*-tabel 1,761. Dengan *t* hitung lebih besar dari *t* tabel maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap lompatan *smash*.

ABSTRACT

BAHRUL ULUM, 2021. The Effect of Plyometric Training on the Hurdle Method on the Improvement of Volleyball Extracurricular Students' Smash Jumps at Mts Bustanul Arifin Changing Thesis, Study Program: Physical Education, Faculty of Psychology and Pendidikan PGRI Adi Buana University Surabaya, Supervisor: Dr. Sumardi, M.Kes, Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd,

Key words: hurdle method plyometric training against smash jumps.

This study wanted to test the truth and find out how much influence the hurdle method plyometric training has on the ability to jump the smash. The hurdle method plyometric training is an exercise using mini gaawang media that can increase jump height which is very useful in volleyball games.

The population in this study were 15 volleyball extracurricular students. Sampling was using total sampling technique. The analysis technique used was paired t test analysis using the SPSS 25 program assistance with N-1 degrees of freedom (db), namely 28, with a significance level of 5%.

The calculation result shows the t-count is 8.525 while the t-table is at df 14 with a significance level of 5% with a t-table value of 1.761. With t count greater than t table, it can be concluded that there is an effect of the hurdle method plyometric training on the ssmash jump.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tugas yang berbentuk skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Plyometric* Metode *Hurdle* Terhadap Peningkatan Lompatan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mts Bustanul Arifin Menganti” dengan baik dan tepat pada waktunya. penulis mengajukan ini sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, program studi pendidikan kepelatihan olahraga, pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran penulisan ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

4. Dr. Sumardi, M.Kes., selaku Dosen pembimbing I dalam penyusunan Skripsi.
5. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II dalam penyusunan skripsi
6. Achmad kudhori selaku Kepala Sekolah Mts Bustanul Arifin Menganti

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis menyadari bahwa penulis tidak terlepas dari kekurangan. Hal ini dikarenakan kemampuan dan waktu yang tersedia yang dimiliki oleh penulis, oleh sebab itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran agar tugas akhir ini lebih baik dan sempurna, dan dapat menjadi referensi serta pertimbangan bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 17 Februari 2021

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'B' followed by several vertical strokes and a final flourish.

Bahrul ulum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	5

C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Dasar Teori	9
Tinjauan Penelitian Yang Relevan	21
A. Kerangka konseptual	23
B. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	28
C. Variabel penelitian.....	31
D. Instrumen Penelitian	35
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Analisis Data Dan Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>plyometric training</i>	13
Gambar 2.2 latihan <i>hurdle</i>	14
Gambar 2.3 permainan bola voli.....	17
Gambar 2.4 : Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 3.1 : <i>one group pretest – posttest design</i>	28
Gambar 4.1 Grafis <i>Vertical Jump</i>	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : populasi dan sampel.....	41
Tabel 3.2 : Penilaian <i>Vertical jump</i>	42
Tabel 4.1 deskriptif statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	44
Tabel 4.2 distribusi frekuensi <i>pretest</i> dan <i>posttest vertical jump</i>	46
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	47
Tabel 4.4 Uji <i>T-Paired Test</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Ijin Penelitian

Surat Balasan Penelitian

Tabel Data Hasil Pretest *Vertical Jump*

Tabel Data Hasil Posttest *Vertical Jump*

Tabel Distribusi Pretest Dan Posttest

Dokumentasi

Uji t Melalui Spss 25