

**PENGARUH PELATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMK MASKUMAMBANG 1 DUKUN - GRESIK**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**KURNIAWAN
NIM 165900104**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2020**

**PENGARUH PELATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMK MASKUMAMBANG 1 DUKUN - GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga

**KURNIAWAN
NIM 165900104**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Kurniawan
NIM 165900104
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi
Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK
Maskumambang I Dukun – Gresik

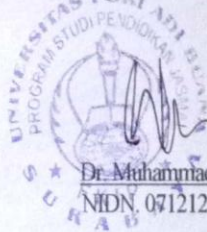
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 9 Januari 2020

Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan Jasmani,

Pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd
NIDN. 0712127502 / DY

Ismawandin B P, Drs., M.pd
NIP/NPP.0605442



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Dookah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

PENGESAHAN

Nama : Kurniawan
NIM : 165900104
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Maskumambang 1 Dukun – Gresik

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Sujari S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FTT

4. Anggota

Ismawandi B P, Drs., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kurniawan
NIM : 165900104
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya 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



HALAMAN PERSEMBAHAN/MOTTO

**“ KEGAGALAN ADALAH KESUKSESAN YANG
TERTUNDA, MAKA TERUSLAH BERUSAHA ”**

Kupersembahkan Karya Tulis Ini Untuk :

- Dan Aku bukanlah siapa – siapa, tanpa adanya dukungan dan kasih sayang orang tua,
- Terimakasih kepada Nur Shohifah yang selalu ada, dalam suka maupun duka
- Saudara dan teman – temanku yang tidak bias aku sebutkan satu - persatu , serta teman – temanku kelas Penjas C 2016

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta EkstraKurikuler Bola Voli di SMK Maskumambang 1 Dukun – Gresik ”.

penulis menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Subandowo, Ms., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Muhammad Rosikun, s.pd., M.M. yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian di lembaga yang dipimpinnya.
4. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Ismawandi B P, Drs., M,pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak Guru SMK maskumambang 1 yang telah membantu dalam proses penelitian.
7. Peserta Eksterakulikurer Bola Voli dan bersedia membantu dalam pengambilan data untuk penelitian.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis menyadari bahwa jauh dari sempurna, baik penyusunan atau penyajiannya. Hal ini di karenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, dengan rendah hati segala kritik dan saran yanf bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 9 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A Latar belakang	1
B Batasan masalah	5
C Rumusan masalah.....	5
D Tujuan penelitian.....	5
E Manfaat penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A Dasar teori	7
1. Sejarah Bola voli	7
2. Teknik dasar permainan bola voli.....	7
3. Perlengkapan permainan bola voli.....	9
4. Latihan <i>skipping</i>	10
B Tinjauan penelitian yang relevan.....	11
C Kerangka konseptual	11
D Hipotesis	13

BAB III METODE PENELITIAN

A Desain penelitian	14
B Populasi dan sampel penelitian.....	15
C Variabel penelitian	15
D Instrumen penelitian	16

E Teknik pengumpulan data	21
F Teknik analisis data	25
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	33
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Vertical Jump bola voli	28
4.2 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> menit dijadikan detik	29
4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	29
4.4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	30
4.5 Tabel Uji Perhitungan SPSS	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	papan <i>Vertical Jump</i>	17
2.2	Sikap Menentukan Rahian tegak	18
2.3	Sikap Awalan <i>Vertical Jump</i>	19
2.4	Melompat Setinggi Mungkin	19
2.5	Siwa Melakukan pemanasan.....	51
2.6	Siwa Melakukan <i>pretest skipping</i>	52
2.7	Swa melakukan <i>pretest Vertical Jump</i>	52
2.8	Swa Melakukan <i>posttest skipping</i>	53
2.9	Siswa Melakukan <i>posttest Vartical Jump</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Penelitian	36
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian	37
Lampiran 3	Surat Keterangan Selesai Penelitian	38
Lampiran 4	Berita Acara Skripsi	39
Lampiran 5	Format Revisi Skripsi.....	40
Lampiran 6	Tabel Uji t	43
Lampiran 7	Dokumentasi	51