

## ABSTRAK

**Kurniawan. 2020.** Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Maskumambang 1 Dukun - Gresik. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen pembimbing : Ismawandi BP, Drs., M.Pd.

**Kata Kunci :** Latihan *Skipping* dan Tinggi Lompatan

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Maskumambang 1 Dukun. Hipotesis yang diajukan adalah Ada pengaruh latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Maskumambang 1 Dukun siswa, semakin tinggi lompatan yang di capai maka semakin baik hasil yang di peroleh siswa tersebut.

Subyek penelitian ini adalah sebagian dari siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Maskumambang 1 Dukun – Gresik yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain ini di berikan (*Pretest*), sebelum diberi perlakuan dengan hasil setelah pemberian latihan (*Posttest*) begitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini berbentuk sangat sederhana, metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran tinggi loncatan , masing-masing siswa mendapat 3x kesempatan untuk melakukan loncatan. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji “t”.

Hasil penelitian ini diperoleh perhitungan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 28,602. sedangkan pada  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,729 atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yaitu  $28,602 > 1,729$ , sehingga nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK 1 Maskumambang 1 Dukun Gresik.

## ABSTRACT

**Kurniawan. 2020.** The impact of Skipping training on students' high jump level Mas Kumambang Dukun Gersik Vocational High School in term of Extensive volley ball activity. Sport Department, Faculty Teacher Training. PGRI Adi Buana University Surabaya. A advisor Ismawandi BP, Drs., M.Pd.

**Keyword:** Keywords: Skipping Training and High Jump Level.

The impact of Skipping training on Students' High Jump Level at Mas Kumambang Dukun Gersik Vocational High School in term of Extensive Volley Ball Activity, as the temporal result that the researcher can give are there is a significance Impact of Skipping Training on Students' Jump High Level at Maskumambang Dukun Gersik Vocational High School particularly in Extensive Vollev Ball Activity, students high jump level were getting increased due to training that has been employed and implemented.

Subject of this research are 20 students who participate in Extensive Volley ball activity at Maskumambang dukun Gersik Vocational High School. This research therefore addressed in one – group pretest – posttest design. The researcher is not only taking the result before pretest but also looking at after treatment of Skipping training on Students High Jump Level. This research has simply designed in which the data collection technique is applied in test and the measurment of High Jump Level for partucular students that has been done in three times treatment. The data anaylisis technique is applied in T – test. The result result can be taken from the measurment of  $t_{hitung}$  that equal to 28,602. Otherwise in  $t_{tabel}$  with the significant of Stadart Quality 5 Percent equal to 1,729 or ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) and  $28,602 > 1,729$ , it means  $t_{hitung}$  is more High than  $t_{tabel}$ . It can be understood that there is significance impact of Skipping Training on Students' High Jump Level at Maskumambang Dukun Gersik Vocational High School particularly in Extensive Volley Ball Activity

## 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