

***EFEK LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP TINGGI
LOMPATAN SMASH BOLAVOLI SISWA KELAS XI SMA
SUNAN GIRI MENGANTI***

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**DEDI DWI SAPUTRA
NIM 175900054**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

***EFEK LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP TINGGI
LOMPATAN SMASH BOLAVOLI SISWA KELAS XI SMA
SUNAN GIRI MENGANTI***

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian syarat
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Jasmani

**DEDI DWI SAPUTRA
NIM: 175900054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dedi Dwi Saputra
NIM 175900054
Judul Skripsi : “Efek Latihan *Plyometric* Terhadap Tinggi
Lompatan *Smash* Bolavoli Siswa Kelas XI SMA
Sunan Giri Menganti”

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

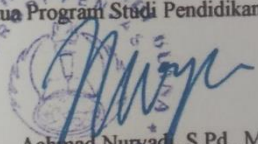
Surabaya, 20 Januari 2021

Dosen Pembimbing,



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIP. 0723035701

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


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


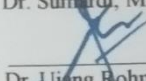
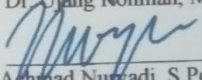


FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp (031)5053127, 5041097
Fax (031)5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN


Nama Mahasiswa : Dedi Dwi Saputra
NIM : 175900054
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : *Efek Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Sunan Giri Menganti*

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Februari 2021, Dewan Penguji :

1. 
Dr. Sumardi, M.Kes. Ketua Penguji
2. 
Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Anggota Penguji 1
3. 
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Anggota Penguji 2

Mengesahkan, Mengetahui,
Dekan FPP Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,


Dr. Santika, M.Pd., M.Kes.
NIP. 196702091982031002


Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dedi Dwi Saputra
Nim : 175900054
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian 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.

Surabaya, 15 Februari 2021

Yang :



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Kejar selagi masih bernafas, Jangan mudah putus asa,
Jangan Pulang Sebelum Tentukan
Tentukan yang terbaik buat sukses kedepannya
Don't forget to be happy**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta, keluarga, serta saudara-saudara diluar sana, yang tidak pernah lelah dalam berdoa dan mendukung saya selama ini.
2. Untuk kakak tingkat yang selalu memberi arahan bimbingan dalam menghatamkan skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan yang sudah menemani saya selama ini ketika kuliah dengan senda gurau kalian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah swt yang telah memberikan rahmat, ridho, dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahannya dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membimbing saya selama saya belajar disini.
6. Kepala sekolah SMA Sunan Giri Menganti yang telah memberi ijin saya untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan yang sudah membantu dengan caranya masing-masing dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua orang tua yang senantiasa mendoakan sekaligus memberikan dorongan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Surabaya, 15 Februari 2021
Penulis

Dedi Dwi Saputra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	5
1. Definisi Latihan.....	5
2. Definisi Kondisi Fisik	6
3. Definisi <i>Plyometric</i>	8
4. Definisi <i>Box Jump</i>	9
5. Definisi <i>Rim Jump</i>	11
6. Definisi Tinggi Lompatan	12
7. Definisi Bola Voli	13
8. Definisi <i>Smash</i> Bola Voli.....	14
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
C. Variabel Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian	21
E. Metode Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan.....	33

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	35
B. Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

3.1 Program Latihan.....	23
4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok <i>Box Jump</i>	27
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok <i>Rim Jump</i>	27
4.3 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok <i>Box Jump</i>	28
4.4 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok <i>Rim Jump</i>	28
4.5 <i>Descriptive Statistics</i>	29
4.6 <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	29
4.7 <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	30
4.8 <i>Model Summary</i>	30
4.9 ANOVA ^a	31
4.10 <i>Coefficients</i>	31
4.11 <i>Model Summary</i>	31
4.12 ANOVA ^a	32
4.13 <i>Coefficients</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Box Jump</i>	10
Gambar 2.2 <i>Rim Jump</i>	11
Gambar 2.3 Sikap Teknik Dasar Smash.....	15
Gambar 2.4 <i>Smash</i> Normal	16
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual	17
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	19
Gambar 3.2 Tes Vertical Jump.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Hal Lampiran	
Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	39
Format Revisi Skripsi.....	40
Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	41
Surat Pernyataan Penelitian	42
Dokumentasi	43