

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE HOPPING*
TERHADAP HASIL *JUMP SERVICE* PADA PERMAINAN
BOLAVOLI EKSTRAKULIKULER DI SMAN 1
MUARAGEMBONG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

SUPRIYADI

41182191180190

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Hasil *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Muaragembong”, telah diterima dan disahkan oleh pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin., M.Si

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti., M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati., M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE HOPPING*
TERHADAP HASIL *JUMP SERVICE* PADA PERMAINAN
BOLAVOLI EKSTRAKULIKULER DI SMAN 1
MUARAGEMBONG

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Supriyadi

41182191180190

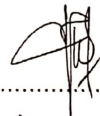
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Hari/Tanggal: Jum'at 27 Januari 2023

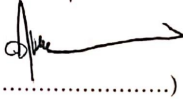
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

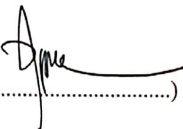
Ketua : Yudi Budianti., M.Pd

()

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

()

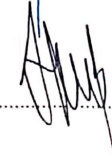
Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

()

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah., M.Pd

()

Penguji III : Azi Faiz Ridlo., M.Pd

()

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Supriyadi

NPM : 41182191180190

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Hasil *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Muaragembong”, ini benar-benar karya saya sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh Tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Karawang, 27 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Supriyadi

Motto dan Persembahan

Motto

Rasulullah bersabda "barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan mudahkan jalannya menuju surga". -H.R. Muslim "Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa do'a". -Ridwan Kamil

Persembahan

Skripsi ini Saya persembahkan pada Orang tua tercinta, adik-adikku, Saudara-saudaraku, dan orang yang saya cinta Putri Handayani, Sahabat-sahabat dan juga orang yang selalu mensupport saya, serta teman-teman seperjuangan

ABSTRAK

SUPRIYADI, 41182191180190 : “Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Hasil *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Muaragembong”. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Hopping* terhadap *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong sebanyak 26 Siswa,

Instrumen yang di gunakan adalah *Jump Service*. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa Pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Hopping* terhadap *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong, nilai t hitung sebesar $-20,848 > t$ tabel df 17 maka apabila t hitung $> t$ tabel maka hipotesis alternatif diterima sehingga Pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Hopping* terhadap *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong berpengaruh terhadap peningkatan *Jump Service*

Kata Kunci : *Plyometric Hurdle Hopping, Jump Service, Bolavoli*

ABSTRACT

SUPRIYADI, 41182191180190: *"The Effect of Plyometric Hurdle Hopping Exercise on Jump Service Results in Extracurricular Volleyball Games at SMAN 1 Muaragembong". Thesis, Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.*

The aim of the study was to find out how much influence the Plyometric Hurdle Hopping exercise had on Jump Service in Volleyball Games for Extracurricular Students at SMAN 1 Muaragembong.

The research method used is the One Group Pre-test Post-test Design experimental method. The population in this study were extracurricular students at SMAN 1 Muaragembong as many as 26 students,

The instrument used is the Jump Service. Based on the results of research and data processing, it can be concluded that the effect of Plyometric Hurdle Hopping exercises on Jump Service in Extracurricular Student Volleyball Games at SMAN 1 Muaragembong. The value of t count is $-20.848 > t$ table df 17 then if t count $> t$ table then the alternative hypothesis is accepted so that the Effect of Plyometric Hurdle Hopping Training on Jump Service in Volleyball Games for Extracurricular Students at SMAN 1 Muaragembong affects the increase in Jump Service

Keywords: Plyometric Hurdle Hopping, Jump Service, Volleyball

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Hasil *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Muaragembong” dapat selesai dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Dr. Dindin Abidin., M.Si** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak kepala sekolah, guru-guru, staf tata usaha, dan pembimbing eskul, serta siswa SMA Negeri 1 Muaragembong yang telah banyak membantu dalam mengumpulkan data demi kelancaran pelaksanaan penelitian dan penyelesaian skripsi ini.
6. Mama dan Bapak yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
7. Teman-teman mahasiswa program studi Penjaskesrek khususnya kelas F yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Karawang, 27 Januari 2023

Penulis



Supriyadi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Oprasional.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Hakekat Permainan Bolavoli.....	8
1.... Pengertian Bolavoli.....	8
2.... Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	10
3.... Unsur-unsur Permainan Bolavoli.....	14
B. Hakekat Jump Service Bolavoli.....	15
C. Hakekat Kondisi Fisik.....	17
D. Hakekat Latihan Plyometric.....	19
1.... Definisi Latihan Plyometric.....	19

2....Dasar Latihan Plyometric.....	21
E. Hurdle Hopping (Lompat Gawang)	21
F. Penelitian yang Relavan.....	24
G. Kerangka Berpikir.....	26
H. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	28
1.. Anggapan Dasar	28
2.. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A...Metode Penelitian.....	31
B.... Populasi dan Sampel.....	32
C.... Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
D....Desain, Langkah-langkah dan Intrumen Penelitian.....	34
E.... Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	41
A... Deskripsi Data	41
B... Diskusi Dan Penemuan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A.... Kesimpulan	46
B.... Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli.....	9
Gambar 2.2 Gerakan Passing Atas.....	12
Gambar 2.3 Gerakan Passing Bawah.....	12
Gambar 2.4 Gerakan Smash Bolavoli.....	13
Gambar 2.5 Gerakan Bendungan (Block).....	14
Gambar 2.6 Gerakan Jump Service.....	17
Gambar 2.7 Hudle Hopping (Loncat Gawang).....	23
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	35
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	35
Gambar 3.2 Lapangan Tes Jump Service.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Jumlah Data Tes Awal dan Tes Akhir, Skor Nilai Rata-rata, Simpangan baku.....	41
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors.....	42
Tabel 4. 3 Hasil perhitungan homogenitas dari tes awal dan tes akhir.....	42
Tabel 4. 4 Hasil Uji T.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Program Latihan.....	50
LAMPIRAN 2 : Hasil Data Pretest Dan Posttest.....	66
LAMPIRAN 3 : Hasil Jumlah Data Tes Awal dan Tes Akhir, Skor Nilai Rata-rata, Simpangan baku	67
LAMPIRAN 4 : Hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors.....	67
LAMPIRAN 5 : Hasil perhitungan homogenitas dari tes awal dan tes akhir.....	68
LAMPIRAN 6 : Hasil Uji T.....	68
LAMPIRAN 7 : SK Dosen Pembimbing.....	70
LAMPIRAN 8 : Surat Ijin Penelitian.....	71
LAMPIRAN 9 : Revisi Surat Ijin Penelitian.....	72
LAMPIRAN 10 : Surat Balasan Penelitian.....	73
LAMPIRAN 11 : Frekwensi Bimbingan.....	74
LAMPIRAN 12 : Foto Kegiatan.....	75
LAMPIRAN 13: RIWAYAT HIDUP.....	82