

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BASIC BOX JUMP* DAN *BURPEE*
TERHADAP KEMAMPUAN LONCATAN VERTIKAL PADA PEMAIN
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

DAFFA HARI MULYONO

41182191200018

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

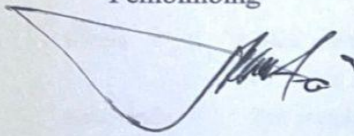
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BASIC BOX JUMP* DAN *BURPEE*
TERHADAP KEMAMPUAN LONCATAN VERTIKAL PADA PEMAIN
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Oleh:

DAFFA HARI Mulyono

41182191200018

Pembimbing



Asep Setiawan, M.Pd

Bekasi, 25 September 2024

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BASIC BOX JUMP* DAN *BURPEE*
TERHADAP KEMAMPUAN LONCATAN VERTIKAL PADA PEMAIN
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Dipersiapkan dan di tulis oleh:

DAFFA HARI MULYONO

41182191200018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 25 September 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

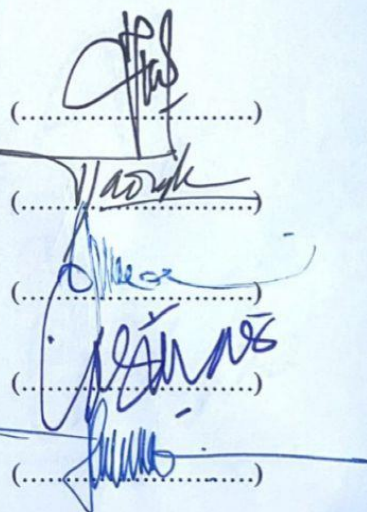
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Mia Kusumawati, M.Pd

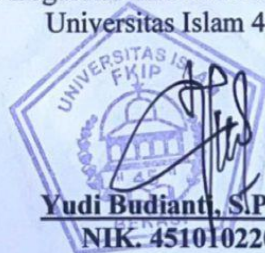
Penguji 2 : Yunita Lasma, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Hasan Basri, M.Pd



(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Bekasi, 25 September 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd
NIK. 45101022012015

SK PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 132.a' UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Asep Setiawan, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Daffa Hari Mulyono**
NPM : 41182191200018

engaruh Latihan Plyometric Basic Box Jump Dan Burpee Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

- Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

FREKUENSI BIMBINGAN




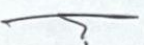


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Daffa Hari Mulyono
 NPM : 41182191200018
 Program Studi : PJKR
 Judul : Pengaruh Latihan Piro metric Basic Box Jump Dan Burpee Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Koli SMPN 1 Tambun Selatan
 Pembimbing : Asep Setiawan, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	07/06/24	Babs III paparan Sampel	
2	13/06/24	Babs III Riset program latihan	
3	21/06/24	Babs III Revisi program latihan	
4	28-06/2024	lanjut Babs IV	
5	18/07/24	pengolahan Data	
6	08/08/24	tabulasi dan tabel Data	
7	22/08/24	namun? Sampel jelas	
8	30/08/24	lanjut Babs V	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	07/09/21	font dan pembaruan ikuti pepoman	
10	13/09/21	tambahkan gambar Pals II	
11	17/09/21	perbaiki pembaruan	
12	18/09/21	Acc Sidamen	

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Daffa Hari Mulyono

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Basic Box Jump Dan Burpee* Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan” adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yang semestinya. Saya sepenuhnya bertanggung jawab atas orisinalitas karya ini dan siap menerima konsekuensi serta sanksi jika terbukti terdapat pelanggaran terkait keaslian skripsi ini.

Bekasi, 25 September 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Daffa Hari Mulyono

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTO

“Malas tindakan yang menjauhkan dari kemungkinan serta keajaiban.”

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya terutama untuk keduaorang tua saya Bapak Bejo Mulyono S.Pd dan Ibu Hariyati dan kakak saya Alvian Hari Mulyono S.Pd yang selalu mendo'akan dan mensupport saya, dan teman-teman official salamolahraga serta keluarga besar SMPN 1 Tambun Selatan yang selalu support saya.

ABSTRAK

Daffa Hari Mulyono. 2024. Pengaruh Latihan *Plyometric Basic Box Jump* Dan *Burpee* Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan. Skripsi. Universitas Islam 45 Bekasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk Mencari tau adakah Pengaruh Latihan *Plyometric Basic Box Jump* Dan *Burpee* Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan.

Penelitian ini menggunakan metode *One Pre - Test and Post - Test Plan* dengan populasi Siswi Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling* serta sampel penelitian yang di uji adalah sebanyak 15 Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan.

Berdasarkan uji hipotesis variabel terikat x dan y dari hasil *Vertikal Jump* korelasi penelitian ini diperkuat dengan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung (4,049) > t tabel (1,7822), dengan nilai sig (,001). Hal ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi tersebut signifikan maka hipotesis diterima maka terdapat “Pengaruh Latihan *Plyometric Basic Box Jump* Dan *Burpee* Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambun Selatan.”

Kata Kunci : *Plyometric, Bola Voli, Vertikal Jump*

ABSTRACT

Daffa Hari Mulyono. 2024. *The Effect of Plyometric Basic Box Jump and Burpee Training on Vertical Jumping Ability in Volleyball Extracurricular Players of SMPN 1 Tambun Selatan. Thesis. Islamic University 45 Bekasi. Faculty of Teacher Training and Education.*

This study aims to find out whether there is an effect of Basic Box Jump and Burpee Plyometric Training on Vertical Jumping Ability in Volleyball Extracurricular Players of SMPN 1 Tambun Selatan.

This research uses the One Pre - Test and Post - Test Plan method with a population of Extracurricular Students of SMPN 1 South Tambun and the samples used in this study were taken by purposive sampling and the research samples tested were 15 Volleyball Extracurricular Students of SMPN 1 South Tambun.

Based on the hypothesis test of the dependent variables x and y from the results of the Vertical Jump correlation this research is strengthened by the results of the t test it can be seen that t count (4.049) > t table (1.7822), with a sig value (.001). This shows that the correlation coefficient is significant, so the hypothesis is accepted, so there is 'The Effect of Plyometric Basic Box Jump and Burpee Training on Vertical Jump Ability in Volleyball Extracurricular Players of SMPN 1 Tambun Selatan.'

Keywords: *Plyometric, Volleyball, Vertical Jump*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BASIC BOX JUMP* DAN *BURPEE* TERHADAP KEMAMPUAN LONCATAN VERTIKAL PADA PEMAIN EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 1 TAMBUN SELATAN”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd Selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Asep Setiawan, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Bejo Mulyono S.Pd dan Hariyati selaku kedua orang tua yang telah memeberikan dukungan sehingga penulis dapat menggapai cita-citanya.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO & PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Oprasioal	6
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
A. Kerangka Teori.....	9
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Hipotesis	32
BAB III	33
METODELOGI PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36

D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian	36
E. Instrument Penelitian.....	38
F. Prosedur Analisis Data	41
BAB IV.....	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Penelitian	47
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan	50
BAB V	52
KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Lapangan Dan Permainan Bola Voli.....	10
Gambar 3.2 Gerakan <i>Service</i> Bawah Bola Voli.....	12
Gambar 3.3 Gerakan <i>Service</i> Atas Bola Voli	13
Gambar 3.4 Gerakan Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	14
Gambar 3.5 Gerakan Gerakan <i>Passing</i> Atas	15
Gambar 3.6 Gerakan Gerakan <i>Smash</i>	16
Gambar 3.7 Gerakan Gerakan <i>Blocking</i>	17
Gambar 3.8 Gerakan <i>Basic Box Jump</i>	24
Gambar 3.9 Gerakan <i>Burpee</i>	26
Gambar 4.0 Kerangka Berfikir	31
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	37
Gambar 4.2 Langkah-Langkah Penelitian	38
Gambar 4.3 Tes <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 4.4 Norma <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 4.5 Rumus Uji Hipotesis	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2.1 Penelitian Relevan	29
Table 2.2 Deskripsi Hasil Test <i>Vertikal Jump</i>	46
Table 2.3 Deskripsi Statistik	46
Table 2.4 Uji Normalitas Lillifors Data	47
Table 2.5 Uji Homogenitas Data	48
Table 2.6 Uji Hipotesis Data	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Dari SPSS versi 24	59
Lampiran 2. F table	61
Lampiran 3. T table	61
Lampiran 4. Norma Vertikal Jump	62
Lampiran 5. Tes Melakukan Vertikal Jump	63
Lampiran 6. Tes Melakukan Basic Box Jump	64
Lampiran 7. Tes Melakukan Burpee	65
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 9. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	67
Lampiran 10. Kartu Bimbingan	68
Lampiran 11. Program Latihan Basic Box Jump dan Burpee	69
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian	84
Lampiran 13. Surat Data Populasi Dan Sample	85
Lampiran 14. Biodata.....	88

SURAT BEBAS PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perput-PLG005/Ak.05/E/17/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Daffa Hari Mulyono
NPM : 41182191200018
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Plyometric Basic Box Jump dan
Burpee Terhadap Kemampuan Loncatan Vertikal Pada
Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Tambora
Selatan

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 34,7% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$