PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TEHADAP *VERTICAL JUMP* BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER SMK NGUNUT TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH:

FIKA WAHYU ANGGRAINI
NPM: 11.1.01.09.0182

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

FIKA WAHYU ANGGRAINI

NPM : 11.1.01.0182

Judul

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *VERTICAL JUMP* BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER SMK NGUNUT TAHUN AJARAN 2015/2016

FIKA WAHYU ANGGRAINI

NPM :11.1.01.09.0182

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Dan Di Ajukan Pada Panitia Ujian Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FKIP UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal : 7 Januari 2016

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito M.P.d	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727095801

Sekripsi oleh:

FIKA WAHYU ANGGRAINI

NPM : 11.1.01.09.0182

Judul :

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP*

TERHADAP *VERTICAL JUMP* BOLA VOLI

EKSTRAKURIKULER SMK NGUNUT TAHUN PELAJARAN

2015/2016

Telah dipertahankan di depan panitia ujian/Sidang Skripsi Jurusan
PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Tanggal 7 Januari 2016

Penguji:

1. Ketua : Drs.Sugito, M.Pd. _____
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____

Mengesahkan :
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TEHADAP *VERTICAL JUMP* BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER SMK NGUNUT TAHUN AJARAN 2015/2016

FIKA WAHYU ANGGRAINI

11.1.10.09.0182

FKIP – PENJASKESREK

E-MAIL

Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

ABSTRAK

Fika Wahyu Anggraini, 2015. Pengaruh Latihan *Skipping* Dan *Squat Jump* Terhadap *Vertical Jump* Bola Voli Ekstrakurikuler SMK NGUNUT Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Kata Kunci :Latihan *Skipping*, Latihan *Squat Jump*, *Vertical Jump.*

Penelitian tentang pengaruh latihan *skipping*, dan *squat jump* terhadap *vertical jump*.

Permasalahannya adalah apakah ada Pengaruh Latihan *Skipping* Dan *Squat Jump*Terhadap *vertical jump* Bola Voli Ekstrakurikuler SMK NGUNUT Tahun Ajaran 2015/2016.

Adapun pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan moto depen gumpulan datanya tes dan pengukuran, dengan teknik penelitian eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa. Setelah dicari t-hitung dari latihan *Skipping*, diketahui nilai T_{hitung} adalah -5.779 dengan nilai probabilitas 0.000< 0.05, dari pengambilan keputusan jika nilai Sig. < 0.05, maka H_0 ditolak. Maka hipotesis prtama H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada perbedaan pada kemampuan *pretest* dan *postest* latihan *Skipping*. *pretest*= 56.80 dan *postest* = 59.93 dan selisihnya= 3.13. Adanya perbedaan tersebut di karenakan adanya perlakuan antara *pretest* dan *postest*. Dan t-hitung dari latihan *squat jump*, diketahui nilai T_{hitung} adalah -4,295 dengan nilai probabilitas 0.000 < 0.05 , dari pengambilan keputusan jika nilai Sig. < 0.05, maka H_0 ditolak. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada perbedan perbedaan pada kemampuan *pretest* dan *postest* latihan *Squat Jump*. Di buktikan dengan jumlah mean *pretest*= 56.47 dan *postest* = 60.27 dan selisihnya= 3.8. Adanya perbedaan tersebut di karenakan adanya perlakuan antara *pretest* dan *posttest*. Dan sedangkan untuk mengetahui hipotesis ke tiga yaitu, mengetahui keefektifan latian *Skipping* dan *SquatJump*. Dapat dilihat bahwa t hitung adalah 29,030 dan nilai Sig. adalah 0.000, dari pengambilan keputusan jika nilai Sig. < 0.05 maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan

Sehingga data diatas dapat di simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* terhadap ketepatan *smash* bola voli ekstrakurikuler SMK Ngunut Tahun Aajaran 2015/2016.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *squat jump* terhadap ketepatan *smash* bola voli ekstrakurikuler SMK Ngunut Tahun Aajaran 2015/2016.
3. Latihan *squat jump* lebih efektif dibandingkan latihan *skipping* dalam meningkatkan *vertical jump* bola voli ekstrakurikuler SMK Ngunut Tahun Aajaran 2015/2016.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan *skipping* dan latihan *squat jump* terhadap *vertical jump* bola voli ekstrakurikuler SMK Ngunut Tahun Ajaran 2015/2016.

Latar Belakang Masalah

Pembangunan generasi muda bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia indonesia. Olahraga maempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia.dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa di pisahkan dengan kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking. *Smash* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan.

METODE DAN PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian atau sebagai faktor–faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala penelitian. Dalam suatu penelitian penerapan variable merupakan hal yang sangat penting karena dengan kejelasan variable yang akan dipergunakan dalam penelitian akan membantu memperjelaskan arah suatu kondisi tertentu oleh peneliti dapat dimanipulasi, control dan diobservasi.

Adapun variabel – variabel yang tersebut di atasadalah :

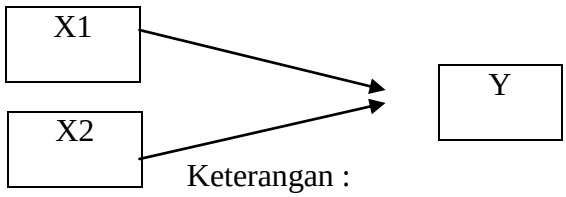
1. Variabel X (variabel bebas) yaitu latihan *skipping*
2. Variabel X (variabel bebas) yaitu latihan *squat jump*.
3. Variabel Y (variabel terikat) yaitu *vertical jump*.

B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian .

1. Teknik Penelitian

Pada teknik penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penelitian eksperimen.

Dengan ini ditetapkan sebuah desain:



Keterangan :

X1 = *Skipping*

X2 = *Squat Jump*

Y = *Vertical Jump*

→ = Pengaruh

1. PendekatanPenelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif.

C. Tempat Dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini di lakukan di SMK NGUNUT. Waktu penelitian dimulai sejak tanggal 19 Oktober 2015 sampai 21 November 2015.

2. Waktu penelitian

Dalam penelitian ini, tentang waktu penelitian akan diuraikan berdasakan pada rencana penggunaan waktu sesuai dengan batas waktu yang disediakan.

No	Kegiatan	Waktu Penelitian								
		Juni	juli	Agst	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1	Pengajuan Judul	√								
2	Bab I		√							
3	Bab II			√						
4	Bab III				√	√				
5	Bab IV						√			
6	Bab V							√		

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti (Notoadmojo: 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa.

Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo: 2005). Sedangkan sampel yang digunakan adalah *pourposive sampling*, dimana dari semua populasi yang akan dijadikan sebagai sampel adalah semua siswa laki-laki yang berjumlah 30 siswa tersebut.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen untuk pengumpulan data meliputi unsur-unsur fungsi motorik yang diambil dari tes kesegaran jasmani ACSPFT yang telah dibakukan oleh Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi departemen pendidikan dan kebudayaan.

1. Preetest yaitu pemberian tes sebelum diberikannya perlakuan.

Alat perlengkapan :

- Jump MD
- Formulir pencatatan hasil dan alat tulis

2. Latihan yaitu proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Adapun latihan yang diberikan yaitu :

Daya ledak otot tungkai (*skipping*).

Alat perlengkapan :

- Peluit
- Tali *skipping*
- *Stop Watch* (sebagai penghitung waktu 30 detik)

Daya ledak otot tungkai (*squat jump*).

Alat yang di perlukan latihan squat jump :

- Peluit
- *Stop Watch* (sebagai penghitung waktu 30 detik)

3. Posstest yaitu pemberian tes sesudah diberikannya perlakuan.

Alat perlengkapan :

- *Jump MD*
- Formulir pencatatan hasil dan alat tulis

Validitas adalah ukuran tingkat keabsahan suatu instrument. Instrument yang valid memiliki tingkat keshahihan yang tinggi. Suatu instrument dikatan valid jika instrument tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya di ukur.

Langkah-langkah pengumpulan data adalah suatu teknik atau cara untuk mengumpulkan data yang di peroleh dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data tidak lepas dengan apa yang di sebut instrument penelitian.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul, kegiatan selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Dalam mengolah data memerlukan metode dan teknik tertentu secara ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, dengan pertimbangan tipe dan jenis data yang terkumpul.

1. Jenis Aanalisis Data

Dari uraian diatas kiranya sudah jelas bahwa angka-angka mutlak di perlukan bagi pengolahan data statistik, untuk menganalisis data di dalam penelitian ini di perlukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mencari standat deviasi

Menurut Sumanto (1989:148)

$$SD = \frac{\sqrt{\sum x2 \frac{(\sum x)2}{N}}}{N-1}$$

Keterangan :

SD = standar deviasi

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat X

$\sum x$ = jumlah nilai X

N = jumlah subjek

2. Mencari *normalitas liliefor* (http://www.statistikian.com/2013/01/rumus-lilliefors.html)

No	X_i	$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{SD}$	F(X)	S(X)	| F(X)-S(X) |
1					
2					
3					
Dst					

Keterangan :

Xi= angka pada data

Z= transformasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

F(x)= probabilitas komulatif normal

S(x)= probabilitas komulatif empiris

3. Homogenitas bartlet

(www.academia.ude/7698050/pengujian-homogenitas-varians-data)

$$x^2 = (\text{In } n)\left\{\text{B} - \sum \text{dk} \log s_1^2\right\}$$

Dimana : n = jumlah data

$B = (\sum dk) \log s^2$; yang mana

$$s^2 = \frac{\sum(\text{dk } s_1^2)}{\sum dk}$$

s_1^2

$=$ variansdata untuk setiap kelompok ke -1

$dk =$ derajat kebebasan

4. Uji-t berpasangan

(http://statistikceria.blogspot.co.id/2013/12/Pengujian-Perbedaan-Rata-rata-Dua-kelompok-berpasangan-dependent-parametrik.html)

$$t = \frac{\overline{X}_D - \mu_0}{s_D/\sqrt{n}}.$$

$$\overline{X}_d = \frac{\sum D}{n}$$

$$s_d = \sqrt{\frac{1}{n-1}\left\{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}\right\}}$$

Keterangan

D=Selisih x1 dan x2 (x1-x2)

n=Jumlah Sampel

Xbar=Rata-rata

S d = Standar Deviasi dari d.

2. Norma Keputusan

Dengan demikian dapat diambil keputusan sebagai berikut :

1. Jika $t_{hitung} \geq$ tabel taraf signifikansi 5% maka signifikan, akibatnya Ho ditolak.

2. Jika $t_{hitung} <$ tabel taraf signifikan 5%, maka tidak signifikan, akibatnya Ho gagal ditolak/diterima.

PENGOLAHAN DATA

A. Diskripsi Data Variabel

Setelah kegiatan pengumpulan dan dilaksanakan, maka tahap berikutnya adalah pengujian data tersebut dari variable-variabel penelitian dengan menggunakan tehnik analisis data sebagai berikut:

1. Latihan *Skipping*

Skipping merupakan salah satu latian yang digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan power otot-otot tungkai. Oleh karena itu ltihan *Skipping* merupakan variable bebas yang dilambangkan dengan (X1) dengan hasil latihan yang dilakukan selama 1 bulan, dengan set yang berbeda.

2. Latihan *squat jump*

Squat jump merupakan salah satu latihan yang dilakukan pada permukaan yang datar atau yang rata dan berpegas. Latihan ini merupakan latihan dasar untuk mengembangkan power otot tungkai, dan latihan ini dapat terapkan di terapkan pada berbagai cabang olahraga.diliha dari cara melakukan tolakan, power otot tungkai sangat diperlukan oleh atlit. Dalam penelitian ini latihan *squat jump* merupakan variable bebas yang dilambangkan dengan (X2) dengan hasil latian yang dilakukan selama 1 bulan, dengan set yang berbeda.

Dalam peneltian ini *vertical jump* merupakan variable terikat yang dilambangkan dengan (Y) dengan hasil lompatan yang dilakukan 3 kali dan diambil yang paling tinggi.

B. Analisa Data

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini nantinya akan diolah menjadi data-data yang kuantitatif.

1. Uji beda tes awal dan tes akhir kelompok 1

   H_0 = tidak ada pengaruh pada latihan *Skipping* terhadap hasil lompatan.

   H_a = ada pengaruh pada latihan *Skipping* terhadap hasil lompatan.

   Terlihat bahwa T_{hitung} adalah -5.779 dan df dalah 14. Dari tabel distribusi diketahui juga nilai $t_{0.05;14}$. Karema t = -5.779 < -$t_{0.05;14}$ = -1.761, maka H_0 di tolak.

   Sedangkan kolom sig.(2-tailed) diperoleh pula nilai = 0.000. maka sig.(2-tailed)=0.000/2 = 0.000. karena α= 5%= 0.05 > sig. 0.000, maka H_0 ditolak.

   Dengan menggunakan dua cara pengambilan keputusan diperoleh hasil yang sama bahwa Ho ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tingkat kepercayaan 95%, rata-rata prestasi *vertical jump* setelah diberi latiha *skipping* naik *pretest*= 56.80 dan *postest* = 59.93 dan selisihnya= 3.13. dengan kata lain, ada pengaruh pada latihan *skipping* terhadap hasil lompatan pada tingkat kepercayaan 95%.

2. Uji beda tes awal dan tes akhir kelompok 2

   H_0 = tidak ada pengaruh pada latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan.

   H_a = ada pengaruh pada latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan.

   Terlihat bahwa T_{hitung} adalah -4,295, dan df dalah 14. Dari tabel distribusi diketahui juga nilai $t_{0.05;14}$. Karema t = -4.295 < -$t_{0.05;14}$ = -1.761, maka H_0 di tolak.

   Sedangkan kolom sig.(2-tailed) diperoleh pula nilai = 0.001. maka sig.(2-tailed)=0.001/2 = 0.0001. karena α= 5%= 0.05 > sig. 0.001, maka H_0 ditolak.

Dengan menggunakan dua cara pengambilan keputusan diperoleh hasil yang sama bahwa Ho ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tingkat kepercayaan 95%, rata-rata prestasi lompat jauh setelah diberi latiha *squat jump* naik *pretest*= 56.47 dan *postest* = 60.27 dan selisihnya= 3.8. dengan kata lain, ada pengaruh pada latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan pada tingkat kepercayaan 95%.

3. Uji beda tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2

H_0 = latihan lebih efektif dibandingkan latihan .

H_a = latian kurang efektif dibandingkan latihan .

Terlihat bahwa T_{hitung} adalah 29,030, Terlihat bahwa T_{hitung} adalah 29.030 dan df dalah 29. Dari tabel distribusi diketahui juga nilai $t_{0.05;14}$. Karena t = 29.030 > $t_{0.05;14}$ = 1.699, maka H_0 di tolak.

Sedangkan kolom sig.(2-tailed) diperoleh pula nilai = 0.000. maka sig.(2-tailed)=0.000/2 = 0.000. karena α= 5%= 0.05 > sig. 0.000, maka H_0 ditolak.

Dengan menggunakan dua cara pengambilan keputusan diperoleh hasil yang sama bahwa Ho ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tingkat kepercayaan 95%, rata-rata *vertical jump* setelah diberi latiha *skipping* naik *postest* = 60.10 dan nilai *posttest squat jump* = 2.00 dengan selisih= -58,1, dengan kata lain, ada pengaruh pada latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan pada tingkat kepercayaan 95%.

Simpulan

A. Simpulan

Dengan terselesaikannya penelitian ini berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data serta pengujian hipotesa sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya, secara umum penelitian ini telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah dengan telah menguji kebenarannya dan pada hakikatnya dapat ditarik kesimpulan sebagi berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* terhadap *vertical jump*

bola voli ekstrakurikuler SMK NGUNUT tahun ajaran 2015/2016.

2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *squat jump* terhadap *vertical jump* bola voli ekstrakurikuler SMK NGUNUT tahun ajaran 2015/2016.

3. Latihan *Squat Jump* lebih efektif dilakukan untuk meningkatkan *vertical jump* bola voli ekstrakurikuler SMK NGUNUT tahun ajaran 2015/2016

Daftar Pustaka

Andi Suhendro. 1999,***Dasar-Dasar Kepelatihan***. Jakarta: Universitas Terbuka.

Arikunto, Suharsimi. 1993, ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek,*** Jakarta :Rikena Cipta.

Bompa O Tudor. 1994, ***Power Training For Sport Plyometric For Maximal Power Development.***

Chu, Donald A. 1992, ***Jumping Into Pliometrik.*** California: Leisure Press Champaign,Illions.http://mariberkawand.blogspot.com/2014/06/pengertian-pliometrik-danprinsip.html

Hadayat. Anwara, 2012, ***Uji Statistic,*** Diakses Pada 25 Desember 2015, 9:55. Tersedia pada http://www.statistikian.com/2013/01/rumus-lilliefors.html

Radeliffe, James C. & Farentinos, Robert C. 1983, ***Plyometrics Methods Netebook***.

Sajoto, M. 1995, ***Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga***, Semarang :Dahara Prize.

Setiawan Nasrul,2013, ***Uji T Perbedaan Rata-Rata Dua Kelompok Berpasangan (Dependent) Parametrik,*** Diakses Pada 21 Desember 2015, 11:52. Tersedia pada http://statistikceria.blogspot.co.id/2013/12/Pengujian-Perbedaan-Rata-rata-Dua-kelompok-berpasangan-dependent-parametrik.html

Setiawan Nasrul,2013, ***Uji Bartlett Untuk Uji Kesamaan Ragam / Varian***

(Homogenitas), Diakses Pada 21 Desember 2015, 11:42. Tersedia pada http://statistikceria.blogspot.co.id/2013/12/uji-bartlett-untuk-uji-kesamaan-ragam-varians-homogenitas.html

Sugiyono. 2008,***Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaf, Kualitatif, dan R &D***,Bandung : Alfabeta.

Sujarwadi & Sarjiyanto D. ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,*** Jakarta : Gramedia.

Sumanto, 1989, ***Methodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan,***Bandung : Andi Offset Yogyakarta.

Hendraco, 2012, https://hendraco.wordpress.com/2012/08/29/smash-bola-voli/