

ABSTRAK

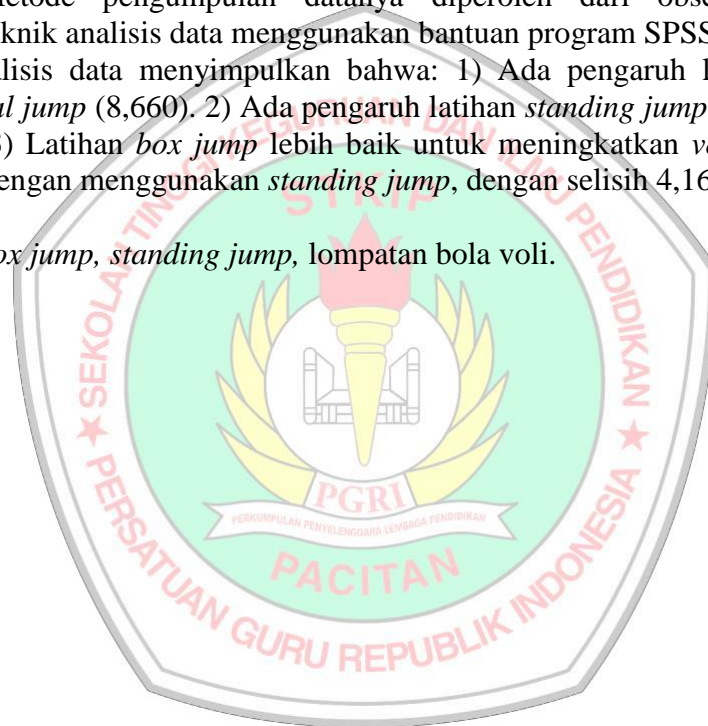
Deby Drozis. *Pengaruh Latihan Melompat Menggunakan Box Jump Dan Standing Jump Terhadap Lompatan Pemain Bola Voli Pada Club Cakra Muda Wonokarto.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan melompat menggunakan *box jump* dan *standing jump* terhadap lompatan pada *club* bola voli Wonokarto.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan model penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah "two groups pretest-posttest design". Subjek penelitiannya adalah 12 orang dari *club* bola voli Wonokarto. Metode pengumpulan datanya diperoleh dari observasi, tes, dan dokumentasi, teknik analisis data menggunakan bantuan program SPSS versi 21.

Hasil analisis data menyimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap *vertical jump* (8,660). 2) Ada pengaruh latihan *standing jump* terhadap *vertical jump* (3,522). 3) Latihan *box jump* lebih baik untuk meningkatkan *vertical jump* atlet dibandingkan dengan menggunakan *standing jump*, dengan selisih 4,16% atau 1,75 cm.

Kata Kunci: *box jump*, *standing jump*, lompatan bola voli.



ABSTRACT

Deby Drozis. *The Jumping Effect Of Exercises Using Box Jumps and Standing Jumps on Volleyball Players' Leaps at Club Cakra Muda Wonokarto. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2021.*

This study aims to determine the effect of jumping exercises using box jumps and standing jumps on jumps at the Wonokarto volleyball club.

This research is a quantitative research using an experimental research model. The research design used in the study was "two groups pretest-posttest design". The research subjects were 12 people from the Wonokarto volleyball club. The data collection method was obtained from observation, tests, and documentation, data analysis techniques using the SPSS version 21 program.

The results of data analysis concluded that: 1) There was an effect of box jump training on vertical jumps (8,660). 2) There is an effect of standing jump exercise on vertical jump (3,522). 3) Box jump exercise is better for increasing the athlete's vertical jump compared to using a standing jump, with a difference of 4.16% or 1.75 cm.

Keywords: *box jump, standing jump, volleyball jump.*

