



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

Overall Similarity: **23%**

Date: Sep 23, 2021

Statistics: 492 words Plagiarized / 2158 Total words

Remarks: Moderate similarity detected, you better improve the document (if required).

HALAMAN PERSETUJUAN ARTIKEL SKRIPSI PENGARUH LATIHAN

MELOMPAT MENGGUNAKAN BOX JUMP DAN STANDING JUMP TERHADAP LOMPATAN PEMAIN BOLA VOLI PADA CLUB CAKRA MUDA WONOKARTO Oleh : DEBY DROZIS NIM.

1785201007 Telah Disetujui untuk Dipublikasi dan Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan Pacitan, 1 September 2021

PENGARUH LATIHAN MELOMPAT MENGGUNAKAN BOX JUMP DAN

STANDING JUMP TERHADAP LOMPATAN PEMAIN BOLA VOLI PADA CLUB CAKRA MUDA

WONOKARTO Deby Drozis¹, Bela Murdian Putra², Danang Endarto Putro³ ¹Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan Email : debydrozisjkr@gmail.com

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan Email :

belamurdian@gmail.com ³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : juzz.juzz88@gmail.com Abstrak: 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** Abstract:

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.

PENDAHULUAN Olahraga merupakan kegiatan **jasmani yang dilakukan dengan** maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh Faridha (2010:4). **Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.** Sesuai dengan pendapat Roesdiyanto dan Sudjana (2009:5) "Olahraga merupakan bagian kehidupan masyarakat yang dimasukkan atau digolongkan kedalam pranata di bidang Aesthetic and recreateonnal institution, karena memang kegiatan olahraga sangat erat hubungannya dengan keindahan dan waktu luang".

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti bahas, maka penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan Melompat Menggunakan **Box Jump Dan** Standing Jump Terhadap Lompatan Pemain Bola Voli Pada Club Cakra Muda Wonokarto. **Tujuan penelitian ini** secara umum adalah untuk meneliti kemampuan melompat pada pemain bola voli cakra muda Wonokarto. Sedangkan tujuan khususnya antara lain untuk, 1) **Mengetahui pengaruh latihan box jump terhadap** vertical jump. 2) Mengetahui pentingnya latihan **standing jump terhadap vertical jump.** 3) Mengetahui seberapa pentingnya latihan melompat terhadap permainan bola voli. Peneliti tertarik meneliti tentang dasar – dasar **permainan bola voli** karena **permainan bola voli** sangat di gemari masyarakat dan sering dipertandingkan. Peneliti bermaksud meneliti teknik dasar bola voli dari sisi lompatan. Karena lompatan yang tinggi **menjadi salah satu** teknik bola voli yang sangat banyak

pengaruhnya. Peneliti bermaksud mendeskripsikan bagaimana representasi Pengaruh Latihan Melompat Menggunakan Box Jump Dan Standing Jump Terhadap Lompatan Pemain Bola Voli Pada Club Cakra Muda Wonokarto. Dalam hal ini, bola voli merupakan suatu olahraga yang bisa dijadikan acuan prestasi dalam dunia olahraga di masyarakat.

METODE PENELITIAN Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "two groups pretest-posttest design", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Lokasi kegiatan penelitian ini dilaksanakan di GOR Desa Wonokarto Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Juni sampai bulan Juli, Tahun 2021, dengan 18 kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain bola voli club cakra muda Wonokarto dengan jumlah 12 pemain dengan rincian responden semua laki-laki. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat kemajuan dan sekaligus sebagai dasar evaluasi kemampuan melompat pada pemain bola voli. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran tersebut dilakukan dengan cara vertical jump. Tes ini bertujuan untuk mengukur power otot kaki dengan melompat ke atas. Alat dan perlengkapan terdiri dari papan loncatan dengan skala centimeter (cm). Reliabilitas = 0,99 Validitas $r = 0,989$ dan Obyektivitas $r = 0,99$ (Eri Pratiknyo, 2010: 32).

Berikut proses penelitian yang akan dilaksanakan : K1 X1 T1 T1 T2 K2 X2 T2

Keterangan : T1 : Tes awal K1 : Kelompok eksperimen box jump K2 : Kelompok eksperimen standing jump X1 : Perlakuan latihan plyometric box jump X2 : Perlakuan Plyometric standing jump T2 : Tes akhir

Adapun instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian, yaitu : Papan berskala, penghapus papan tulis, serbuk kapur, alat tulis, timbangan berat badan. Untuk teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan cara menempel papan skala didinding dengan ketinggian dari 150cm hingga 350cm, teste dengan memasukkan ujung jari yang digunakan untuk menjangkau

kedalaman serbuk kapur, berdiri dengan tangan yang digunakan merai didekat papan dan meraih papan skala dengan jari tangan sebelah dalam, kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantai, penulis mencatat tanda tangan 1cm terdekat dengan jari, mengambil posisi jongkok dengan lengan kanan dalam posisi keatas dan lengan kiri keposisi bawah, tidak boleh mengayun lengan guna membantu lompatan, meloncat ke atas untuk menyentuh papan skala tertinggi mungkin yang mampu dicapai dengan menggunakan jari tengah, mencatat ketinggian yang dicapai pada lompatan paling tinggi, selanjutnya hasil lompatan dikurangi dengan tinggi jangkauan tanpa lompatan. ¹Dengan program latihan tersebut dapat memperoleh arah yang akan dicapai dengan jelas, dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi, mebagai alat kontrol apakah tujuan sudah dicapai atau belum(Arikunto, 2006: 135). Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan vertical jump dengan latihan box jump dan standing jump dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase. mean different Peningkatan Persentase = $\frac{\text{mean posttest} - \text{mean pretest}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$ Jenis Penelitian Untuk mengetahui tingkat Vertical Jump pada pemain bola voli club cakra muda Wonokarto, maka diperlukan tes dengan melakukan Box Jump dan Standing Jump. Rangkaian kegiatan tes agar mendapatkan hasil tes yang bisa digunakan untuk mengetahui kemajuan Vertical Jump pada pemain bola voli club cakra muda Wonokarto. Dalam tes Vertical Jump ini alat yang dipergunakan adalah papan box, kuns, peluit dan alat mencatat. Dalam tes Vertical Jump menggunakan ¹Box Jump dan Standing Jump, responden melakukan lompatan sebanyak 10 kali lompatan secara bolak-balik dan kemudian diukur tinggi lompatan sebelum melakukan tes dan sesudah melakukan tes. HASIL DAN PEMBAHASAN Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan box jump dan standing jump terhadap kemampuan vertical jump pada atlet klub bola voli Wonokarto. ²Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan posttest data kemampuan vertical jump pada atlet klub bola voli Wonokarto. ¹Dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut: Tabel 1: Data kemampuan Vertical Jump dengan Latihan Box Jump No. NAMA PRETEST (Cm) POSTTES (Cm) KETERANGAN Box Jump Standing Jump 1. Glece 42 50 48 Ada Peningkatan

2. Setro 41 45 42 Ada Peningkatan 3. Yoko 45 53 48 Ada Peningkatan 4. Doni 46 55 50 Ada Peningkatan 5. Jendol 35 40 47 Ada Peningkatan 6. Buseng 37 42 39 Ada Peningkatan 7. Dengkek 41 49 45 Ada Peningkatan 8. Dani 40 49 46 Ada Peningkatan 9. Hengki 36 42 39 Ada Peningkatan 10. Kiki 40 49 42 Ada Peningkatan 11. Imam 37 45 40 Ada Peningkatan 12. Witd 47 57 50 Ada Peningkatan 13. Homeng 38 48 40 Ada Peningkatan 14. Poopy 39 49 45 Ada Peningkatan 15. Longgar 47 55 50 Ada Peningkatan 16. Setimin 48 55 51 Ada Peningkatan 17. Aripudin 38 43 41 Ada Peningkatan 18. lebu 42 48 45 Ada Peningkatan

Hasil statistik data kemampuan vertical jump dengan latihan box jump pada atlet bola voli. Dalam penelitian ini diukur dengan tes vertical jump. Hasil penelitian data kemampuan vertical jump diperoleh sebagai berikut: Tabel 2 : Statistik data kemampuan Vertical Jump. Keterangan Pretest Posttest Mean 56,5 59 Median 57,5 59 Mode 53 48 Std. deviation 7,19 6,86 Minimum 45 48 Maximum 69 71 Hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus $= 1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum – nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus $= \text{rentang} / \text{banyak kelas}$. Tabel 3 : Deskripsi kemampuan Vertical Jump dengan Latihan Box Jump. Atlet bola voli Wonokarto

Pretest	Posttest	F %	F %
66-72	1	8,33	2
59-65	4	33,33	4
52-58	4	33,33	4
45-51	3	25	2
Jumlah	12	100	12

Tabel 4 : Hasil statistik data penelitian kemampuan vertical jump dengan latihan standing jump diperoleh sebagai berikut : Keterangan Pretest Posttest Mean 48,92 53,17 Median 48,5 53 Mode 45 40 Std. Deviation 9,97 8,54 Minimum 28 40 Maximum 65 66 Deskripsi penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas $= 1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maximum – nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus $= \text{rentang} / \text{banyak kelas}$. Tabel 5 : Deskripsi data kemampuan vertical jump dengan latihan plyometric standing jump. Atlet bola voli

Pretest	Posttest	F %	F %
58-67	3	25	4
48-57	3	25	5
38-47	5	41,67	3
28-37	1	8,33	0
Jumlah	12	100	12

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan vertical jump dengan latihan box jump dan standing jump dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase. $\text{mean different Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean posttest} - \text{mean pretest}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$ Keterangan : Mean different = mean posttest - mean pretest. Tabel 6

: Persentase peningkatan kemampuan vertical jump dengan latihan dan standing jump.

Variabel Pretest Posttest Persentase peningkatan Kemampuan vertical jump dengan latihan box jump 56,5 59 4,44 Kemampuan vertical jump dengan latihan standing jump 48,92 53,17 8,6 Pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan vertical jump dengan hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan vertical jump atlet bola voli sebelum dan sesudah latihan box jump. Hal ini ditunjukkan dengan nilai terhitung $(8,660) > \text{tabel } (2,201)$, dan nilai $p(0,000) < \text{dari } 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai terhitung lebih besar dari pada tabel, dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan box jump terhadap vertical jump atlet bola voli" diterima. Pengaruh latihan standing jump terhadap kemampuan vertical jump dengan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan vertical jump atlet bola voli sebelum dan sesudah latihan standing jump. Hal ini ditunjukkan dengan nilai terhitung $(3,522) > \text{tabel } (2,201)$, dan nilai $p(0,000)$ tersebut menunjukkan bahwa nilai terhitung lebih besar dari pada tabel. Dari semua data yang sudah di dapat dari penelitian box jump dan standing jump, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan box jump lebih efektif untuk meningkatkan vertical jump di bandingkan dengan latihan standing jump. Dengan perbandingan data sebagai berikut : Tabel 7 : Data hasil penelitian box jump dan standing jump.

No. Model Penelitian Hasil Penelitian

1. Box Jump $(8,660) > \text{tabel } (2,201)$, dan nilai $p(0,000) < \text{dari } 0,05$
2. Standing Jump $(3,522) > \text{tabel } (2,201)$, dan nilai $p(0,000)$

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

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

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan untuk pemain bola voli khususnya pada Club Cakra Muda Wonokarto berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan vertical jump kurang dapat di tingkatkan dengan box jump atau standing jump.
2. Bagi pelatih bola voli, latihan ini dapat digunakan sebagai program latihan guna meningkatkan kemampuan

vertical jump. . DAFTAR PUSTAKA Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara. Dwikusworo, Eri Pratiknyo. 2010. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Wida Karya. Faridha, Suranto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: untuk SMP/MTs. Ibnu, S. M. 2012. Motivasi dan Pembelajaran. Tersedia dalam <http://blog.uin-malang.ac.id/manajemen/2012/04/17/motivasi-dalam-pembelajaran/> (diakses 17 November 2012 pukul 16.33. Roesdiyanto dan Sudjana. 2009. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. Utama. 2011. Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D. Surakarta: Fairuz Media. Usman, M. U. 2007. Menjadi Guru Profesional. Bandung: Rosda Karya. Yasin, S. 2010. Pengertian Motivasi Belajar Siswa Menurut Para Ahli Definisi. Tersedia dalam <http://www.sarjanaku.com/2011/05/motivasi-belajar-siswa.html>. Diakses tanggal 17 November 2012 pukul 16.36.

Sources

1	https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016 INTERNET 17%
2	http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1543423&val=469&title=PENGARUH%20LATIHAN%20PLYOMETRIC%20BOX%20JUMP%20DAN%20PLYOMETRIC%20STANDING%20JUMP%20TERHADAP%20KEMAMPUAN%20VERTICAL%20JUMP%20PADA%20ATLET%20KLUB%20BOLA%20VOLI INTERNET 2%
3	http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/16942/pdf INTERNET 1%
4	http://eprints.undip.ac.id/1314/2/YANTI_RAMADANI.pdf INTERNET 1%
5	https://core.ac.uk/download/pdf/185260297.pdf INTERNET 1%
6	http://eprints.ums.ac.id/15095/15/DAFTAR_PUSTAKA.pdf INTERNET <1%
7	https://www.researchgate.net/publication/259387912_The_Effects_of_a_6-Week_Plyometric_Training_Program_on_Agility INTERNET <1%
8	http://www.mitrariset.com/2015/10/jurnal-mr39.html INTERNET <1%