

## ABSTRAK

**Imam Saroni.** *Pengaruh Pola Latihan Kombinasi Burpee dan Banded Barbell Squat Jumps Terhadap Tinggi Lompatan Dalam Permainan Bola Voli Usia 19-24 Tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari Tahun 2022.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) perbedaan tinggi lompatan sebelum melakukan pola latihan dan sesudah melakukan pola latihan dalam permainan bola voli usia 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari, (2) pengaruh pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan pada usia 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa Bangunsari.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *pre eksperimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah pemain voli usia 19-24 Tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari sebanyak 20 subjek. Teknik pengumpulan data menggunakan tes tinggi raihan dan lompatan yang dilakukan sebelum dan sesudah *treatment*. Teknik analisis data menggunakan program *SPSS Version 16.0 for Windows*. Prasyarat analisisnya menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji *homogenitas variances*, uji-*t*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) raihan tinggi lompatan pemain usia 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari setelah mendapatkan perlakuan memiliki pengaruh terhadap tinggi lompatan. Hal ini dibuktikan dengan data *pre-test* tinggi lompatan dari 20 responden menunjukkan skor terendah 109 cm, skor tertinggi 141 cm, dan rata-rata 131,3 cm. Sedangkan data *post-test* diperoleh skor terendah 116 cm, skor tertinggi 148 cm, dan rata-rata 137 cm. (2) latihan *burpee* dan *banded barbell squat jumps* memberikan peningkatan kemampuan tinggi lompatan pemain umur 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari. Uji hipotesis nilai T hitung untuk variabel tinggi lompatan sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebesar -26.045 (*sig, 0,000*) nilai T hitung pada masing-masing variabel *independent* dibawah 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap variabel *dependent*.

**Kata kunci:** *Burpee, Banded Barbell Squat Jumps, Tinggi Lompatan*

## **ABSTRACT**

**Imam Saroni.** *The effect of the combined exercise pattern of burpees and banded barbell squat jumps on jump height in volleyball games aged 19-24 years at Karang Taruna Gunungsari, Bangunsari Village, 2022. Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2022.*

*This study aims to determine: (1) the difference in jump height before doing the exercise pattern and after doing the training pattern in volleyball games aged 19-24 years at Karang Taruna Gunungsari, Bangunsari village, (2) the effect of the combination of burpee and banded barbell squat training patterns. jumps to the height of the jump in the age of 19-24 years at Karang Taruna Gunungsari, Bangunsari village.*

*This type of research is an experimental study with a pre-experimental design method. The research design used is a one group pre test post test design. The population in this study were volleyball players aged 19-24 years at Karang Taruna Gunungsari, Bangunsari Village, with 20 subjects. The data collection technique used a high-achievement and jump test which was carried out before and after treatment. The data analysis technique used SPSS Version 16.0 for Windows program. The prerequisites for the analysis are the Kolmogorov-Smirnov normality test, the homogeneity of variances test, and the t-test.*

*The results of this study indicate that: (1) the jump height of players aged 19-24 years at Karang Taruna Gunungsari Bangunsari Village after receiving treatment has an effect on jump height. This is evidenced by the jump height pre-test data from 20 respondents showing the lowest score of 109 cm, the highest score of 141 cm, and an average of 131.3 cm. While the post-test data obtained the lowest score of 116 cm, the highest score of 148 cm, and an average of 137 cm. (2) burpee exercises and banded barbell squat jumps provide an increase in the jump height of players aged 19-24 years at Karang Taruna Gunungsari, Bangunsari Village. Hypothesis testing the calculated  $T$  value for the jump height variable before and after treatment is  $-26.045$  (sig,  $0.000$ ) the calculated  $T$  value for each independent variable is below  $0.05$ , so it can be concluded that there is a significant effect on the dependent variable.*

**Keywords:** *Burpee, Banded Barbell Squat Jumps, Height Jumps*