



**PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN BARIER HOPS TERHADAP
TINGGI BLOK PADA BOLA VOLI EKSTRAKURIKULER**
SMK ISLAM NURUL HADI DEMAK TAHUN 2018

Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Jais

118010105

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
WAHID HASYIM SEMARANG 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “**Pengaruh Latihan Box Jump Dan Barier Hops Terhadap Tinggi Blok Pada Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Islam Nurul Hadi Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak Tahun 2017**” ,yang disusun oleh :

Nama : Muhammad jais

NIM : 118010105

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Desen Pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Pengaji Skripsi.

Semarang, 14 November 2017

Dosen Pembimbing I

Drs. Kardinono, M.pd

NPP. 10.11.1.0204

Dosen Pembimbing II

Liska Sukiyandari,M.pd

NPP. 10.11.1.0208

PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Box Jump Dan Barier Hops Terhadap Tinggi Blok Pada Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Islam Nurul Hadi Demak Tahun 2017/2018”**

yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Jais

NIM : 118010105

Fakultas : FKIP

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Pengaji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 24 Juli 2018.

Dewan Pengaji Skripsi



Pengaji I

Dr. Soekardi, M. Pd
NPP. 10.11.1.0203

Pengaji II/Pembimbing I

Dr. Kardiyono M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Pengaji III/Pembimbing II

Liska Sukiyandari, M. Pd
NPP. 10.11.1.0208

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad jais
NIM : 118010105
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Fakultas : Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *box jump* dan *barier hops* Terhadap Tinggi Blok Pada Bola voli Ekstrakulikuler Smk Islam Nurul Hadi Demak 2018.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ini atau orang lain, telah diberipenjelasan sumbernya sasuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Wahid Hasyim Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 24 Juni 2018

Yang Menyatakan,



Muhammad jais

NIM: 118010105

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

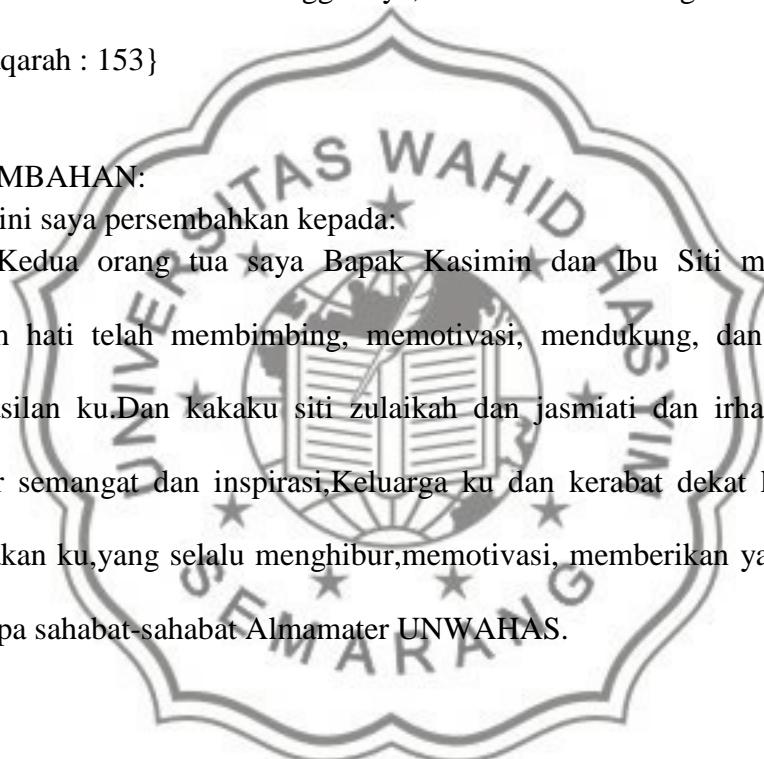
MOTTO:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan {kepadaallah} dengan sabar dan sholat.sesungguhnya, Allah beserta orang-orang yang sabar”
{AL Baqarah : 153}

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persesembahkan kepada:

Kedua orang tua saya Bapak Kasimin dan Ibu Siti mu'inah dengan Sepenuh hati telah membimbing, memotivasi, mendukung, dan berdo'a demi keberhasilan ku.Dan kakaku siti zulaikah dan jasmiati dan irham yang selalu member semangat dan inspirasi,Keluarga ku dan kerabat dekat ku yang selalu mendoakan ku,yang selalu menghibur,memotivasi, memberikan yang terbaik dan tidak lupa sahabat-sahabat Almamater UNWAHAS.



ABSTRAK

MUHAMMAD JAIS. 2018. Pengaruh Latihan *Box Jump* Dan *Barier Hops* Terhadap Tinggi Blok Pada Bola Voli Eksrakulikuler Smk Islam Nurul Hadi Demak 2018” Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.Dosen Dr.Kardiyono,M.pd, Dan LiskaSukiyandari, M.pd.

Kata Kunci: voli, latihan *box jump*, latihan *barier hops*, *vertical jump*

Dalam penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *box jump* dan *blok* terhadap keterampilan dasar bermain bola voli peserta ekstrakulikuler bola voli SMK Islam Nurul Hadi Batu Kecamatan Karang Tengah Kabupaten Demak.

2) metode eksperimen *pre-post test design* dengan pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan korelasi *product moment*.

3) Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah hasil *vertical jump* pada pemain bola voli ekstra smk islam nurul hadi sebelum dan setelah diberi latihan *box jump* pada kelompok eksperimen I dan hasil *vertical jump*.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tinggi lompatan pada atlet Smk islam nurul hadi. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 20 atlet.

Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen I yang diberikan latihan *box jump* di peroleh nilai $t_{hitung} = 3.039 > t_{tabel} = 2,262$. Analisis data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *barier hops* di peroleh nilai $t_{hitung} = 2.874 > t_{tabel} = 2,262$. Hasil analisis data *posttest* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II di peroleh $t_{hitung} = 0.896 < t_{tabel} = 2,262$. Berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *box jump* dan *barier hops* terhadap hasil *vertical jump* pada atlet Smk islam nurul hadi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, ada perbedaan pengaruh hasil latihan *box jump* dan *barier hops* terhadap hasil *vertical jump* pada atlet Smk islam nurul hadi, Latihan *box jump* dan *barier hops* sama-sama berpengaruh terhadap hasil *vertical jump* pada atlet Smk islam nurul hadi, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua latihan tersebut. Maka saran dari peneliti bagi pelatih ekstra bola voli Smk islam nurul hadi dapat menggunakan latihan *box jump* dan *barier hops* sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power rotot tungkai*.

ABSTRACT

MUHAMMAD JAIS. 2018. The Effect of Box Jump And Barier Hops Against High Blocks On Ball VoliEkululikuler Smk Islam Nurul Hadi Demak 2018 " Department of Physical Education Health and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education Universitas Wahid Hasyim Semarang.Dosen Drs.Kardiyono, M.pd, Dan LiskaSukiyandari, M.pd.

Keywords: volleyball, exercise jump box, exercisebarier hops, vertical jump

In this study are: 1) to know how big the influence of the exercise jump box and block to the basic skills of volleyball play extracurricular volleyball volunteers SMK Islam Nurul Hadi Batu Kecamatan Karang Tengah Demak District.

2) experimental method pre-post test design with data processing in this study using product moment correlation calculation.

3) The data used to perform the analysis of research data is the result of vertical jump on the volleyball players ektra smk islam nurul hadi before and after being given a box jump training on experimental group 1 and vertical jump results.

This research has objective to know the high jump in athletes Smk islam nurul hadi.Populasi in this research is 20 athletes with sampling technique using total sampling with amount of 20 athletes.

The results of the pretest and postnest experimental analyzes of experimental I data provided by the exercise jump box are obtained by count = 3.039> ttable = 2,262. Analysis of pretest and postnest data of experimental group II given by hoppers training was obtained by count = 2.874> ttable = 2,262. The result of the analysis of posttest data of experimental group I and group of experiment II was calculated = 0.896 <ttable = 2,262. There is no significant difference between the training of jump jumpers and the hopper on the results of the experiments on the sametlet of Shiklumnurulhadi.

Based on the results of the study, it can be concluded that there are differences in the exercise of the box jump and the barrier hops on the result of the pilot jump on the Shipmulkhulhadi, the Latihanbox jump and barierhops are the same effect on the result of avertical jump on the Shipmulkhulhadi, and not the significant differences in the training. Then the advice of the researcher in the field of volleyball volleySmkislamnurulhadid may use the exercise of the jump box and the hopsbar is a form of training to increase the power of the pot.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Box Jump Dan Barier Hops Terhadap Tinggi Blok Pada Bola Voli Ekstrakurikuler Smk Islam Nurul Hadi Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak Tahun 2017/2018**" yang disusun sebagai persyaratan mutlak untuk kelulusan Pendidikan Sarjana (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Sholawat serta salam tidak lupa penulis limpahkan kepada nabi Muhammad SAW, yang manabeliaulah yang membawa kita hijrah dari zaman jahiliyah kezaman yang terang benderang ini. Semoga kita semua diberi syafaatnya di hari akhirnanti.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini terdapat banyak hambatan yang akhirnya dapat teratasi karena adanya dukungan, bantuan, bimbingan serta doa baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

- 1) Bapak Prof. Dr. Mahmutarom, SH., MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 2) Bapak Dr. Kardiono M.pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.dan selaku Dosen Pembimbing I skripsi.yang telah mengarahkan, memberikan saran dan informasi yang berharga, serta bersedia meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan semangat hingga selesaiaskripsi ini.
- 3) Ibu Liska sukiyandari, M.pd.selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang selaku Dosen Pembimbing II skripsi yang telah mengarahkan, memberikan saran dan informasi yang berharga, serta bersedia meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan semangat hingga selesaiya skripsi ini.
Seluruh Dosen Pengajar dan Pegawai Fakultas FKIP, Program Studi PJKR yang telah membantu penulis mendapatkan informasi dan urusan kampus.
- 4) Kedua orang tua tercinta saya, Ibunda Siti Muinahdan Ayah anda Bapak Kasimin yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi. Terimakasih untuk segala pengorbanan yang tidak ternilai. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan beliau. Amin ya Allah.
- 5) Kakak-Kakak tercinta (Zulaikah, S. Pd, Jasmiati, S. Pd, Irham,S Pd Samsuri, S. Pd, Dan adikku Sholikatun, S. Pd) serta orang yang sangat penulis yang selalu memberikan semangat dukungan dan do'a kepada penulis.

- 6) Seluruh teman-teman khusnya PJKR D 2011 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas persahabatan yang tidak akan pernah penulis lupakan.
- 7) Semua pihak manajemen SMK Islam Nurul Hadi yang telah membantu dalam pengumpulan data guna menyelesaikan penyusunan skripsi.
- 8) Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Atas dukungan, bantuan, bimbingan serta do'a baik secara langsung maupun tidak langsung, maka penulis ucapkan terimakasih dan hanya dapat memanjatkan do'a semoga kebaikan tersebut dibalas dengan pahala yang berlipat ganda dan merupakan suatu amal kebaikan disisi Allah SWT.

Akhir kata dengan segala keterbukaan, penulis menya dari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sehingga skripsi ini menjadi bermanfaat tidak hanya bagi penulis tetapi juga almamater tercinta dan masyarakat pada umumnya.

Semarang, 24 Juni 2018

Penulis



Muhammad Jais

NIM : 118010105

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Diskripsi Teoritik	9
2.1.1 Permainan Bola Voli	9

2.1.2 Teknik Box jump	12
2.1.3 Teknik Barier Hops	13
2.1.4 Teknik Blok Permainan Bola Voli	16
2.1.4.1. Blok Tunggal	17
2.1.4.2. Blok Ganda	18
2.1.4.3. Blok Bertiga	19
2.1.4.4. Teknik Blok Dengan Langkah Menyamping	20
2.1.4.5. Teknik Blok Dengan Langkah ke Belakang	21
2.1.4.6. Teknik Gerakan Blok Dengan Posisi Blok	22
2.1.4.7. Teknik Blok Dengan Lari Kearah Posisi Blok ...	21
2.1.5.Latihan Extrakulikuler Bola Voli	24
2.1.6.Latihan	24
2.1.7.Prinsip Latihan	24
2.1.7.1.Latihan Box Jump	25
2.1.7.2.Latihan Barier Hops	27
2.1.8.Exrakurikuler	28
2.1.9.Karakteristik Siswa SMK	32
2.2 Penelitian yang Relevan	33
2.3 Kerangka Berpikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Pendekatan Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel	37

3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel	38
3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	38
3.4 Desain Penelitian	38
3.5 Variabel Penelitian	40
3.6 Validitas internal dan external.....	40
3.7 Intrumen Penelitian	41
3.8 Teknik Pengumpulan Data	45
3.9 Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	49
4.1.1.1 Uji Normalitas.....	50
4.1.1.2 Uji Homogenitas	51
4.1.1.3 Hasil tes vertikal jum.....	52
4.1.1.4 Uji Perbedaan dua rata-rata kelompok 1 eksperimen 1 antara data <i>pretest</i> dan data <i>posttest</i> (uji hipotesis 2)	53
4.1.2 Uji Perbedaan dua rata-rata kelompok 2 eksperimen 2 antara data <i>pretest</i> dan data <i>posttest</i> (uji hipotesis 3)	54
4.1.3 Uji perbedaan dua rata-rata dan <i>posttest</i> (uji hipotesis 3)	56
4.1.4 Peningkatan hasil <i>vertical jump</i> pemain.....	57
4.2 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
DAFTAR LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskriptif dan Penelitian.....	49
2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian	50
3. Uji Homogenitas	51
4. Uji t Data Pre Test.....	52
5. Uji hipotesis 1	55
6. Uji hipotesis 2.....	56
7. Uji t data post Test	54
8. Peningkatan hasil vertical jump	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1) Surat Keputusan Penetapan Pembimbing skripsi	66
2) Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	68
3) Surat Balasan Penelitian.....	67
4) Daftar Nama	69
5) Data Tes Awal.....	66
6) Data Hasil <i>Pre Test Vertical Jump</i>	71
7) Rangking Hasil <i>Pre Test Vertical Jump</i>	71
8) Data Awal Yang Sudah Dipasangkan.....	73
9) Daftar Kelompok Eksperimen.....	74
10) Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen I.....	75
11) Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen II.....	76
12) Hasil <i>Post Test Vertical Jump</i>	77
13) Hasil Perhitungan SPSS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78
14) Presensi.	83
15) Program Latihan.....	84
16) Hasil Data Repetisi Program Latihan.....	86
17) Dokumentasi.. ..	87