

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK JUMP TO BOX  
TERHADAP KEMAMPUAN TINGGI RAIHAN  
BLOCK DALAM PERMAINAN BOLAVOLI  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP  
NEGERI 8 KOTA GORONTALO

Oleh:

ANDRIS YUNUS

Nim. 831416024

PEMBIMBING I



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd  
Nip. 197107212002122001

PEMBIMBING II



Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd  
Nip. 198204192006041001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Aswan Dai, M.Pd  
Nip.196102211986031002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK JUMP TO BOX TERHADAP  
KEMAMPUAN TINGGI RAIHAN BLOCK DALAM PERMAINAN  
BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 8  
KOTA GORONTALO





Oleh:

**ANDRIS YUNUS**  
**NIM : 831 416 024**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis, 25 Juni 2020  
Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
2. <u>Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra. M.Kes</u> NIP. 19580520 198203 2 002	
3. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	
4. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	

Gorontalo, Juli 2020

Mengetahui,  
Dean Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 19631001 198803 2 002

## ABSTRAK

Andris Yunus: 831416024. 2020. Pengaruh Latihan *Plyometrik Jump To Box* Terhadap Kemampuan Tinggi Raihan Block Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *plyometrik jump to box* terhadap tinggi raihan block pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *plyometrik jump to box* terhadap kemampuan tinggi raihan block pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan Pengaruh latihan *plyometrik jump to box* dan terprogram selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test And Post Test Design*. Dengan sampel berjumlah 25 siswa. Kemudian latihan diberikan selama 16 pertemuan dan de tes akhir dengan menggunakan tes Vertikal jump.

Teknik analisis data adalah dengan menggunakan Uji t pada taraf signifikan  $\alpha= 0,05$  dalam analisis data pengujian hipotesis, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 1,71. Sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ . Sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  32,967 lebih besar dari  $t_{tabel}$  1.71, maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisis adalah Terdapat Pengaruh Latihan *Plyometrik Jump To Box* Terhadap Kemampuan Tinggi Raihan Block Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

**Kata Kunci :** latihan *plyometrik jump to box*, tinggi raihan block, bolavoli

## ABSTRACT

Yunus, Andris. 831416024. 2020 Jump to Box Plyometric Exercise's Effect on the High Precision Ability of Block in Volleyball Game for Eighth-Grade Male Students of SMP 8 State Junior High School in Gorontalo City. Undergraduate Thesis, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Risna Podungge, S.Pd, M.Pd. Co-supervisor: Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study was to scientifically test the effect of jump to box Plyometric exercises on the High Precision Ability of Block in the eighth-grade male students of SMP 8 State Junior High School in Gorontalo City. The hypothesis of this study was that there was an effect of jump to box Plyometric exercise on the high precision ability of block on male students at the research site.

This type of experimental study provided treatment to the influence of jump to box Plyometric training and programmed for 16 meetings with three times a week frequency. This study employed One Group Pre Test and Post Test Design research with a sample of 25 students. Further, the exercise was done for 16 meetings and the final test used a vertical jump test.

Moreover, data analysis technique was the t test at a significant level  $\alpha = 0.05$  in the analysis of hypothesis testing data, it was obtained t table of 1.71. According to the test criteria that  $H_0$  was accepted if t count was equal to or smaller than t table. While,  $H_0$  was rejected if t count was greater than t table. Therefore, t count 32.967 was greater than t table 1.71. The results of the analysis showed that  $H_0$  was rejected, meaning  $H_a$  was accepted or the research hypothesis was acceptable.

Accordingly, there was an effect of jump to box Plyometric exercises on the high precise ability of block in volleyball games for male students of eighth-grade of SMP 8 State Junior High School in Gorontalo City.

**Keywords:** *jump to box plyometric exercises, block high precise, volleyball*

