

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* ATLET BOLA VOLI KLUB GAS  
MANDIRI KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

**SKRIPSI**

Oleh

Trio Iskandar

NPM 1985201028



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI  
TAHUN 2024**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* ATLET BOLA VOLI KLUB GAS  
MANDIRI KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi untuk Memenuhi Salah  
Satu Persyaratan Memperoleh Gelar “Sarjana Pendidikan” pada Progam Studi  
Pendidikan Jasmani

Oleh

TRIO ISKANDAR

NPM 1985201028



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI**

**LAMPUNG UTARA**

**TAHUN 2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap  
Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Atlet  
Bola Voli Klub GAS Mandiri Kabupaten  
Lampung Utara

Nama Mahasiswa : Trio Iskandar

NPM : 1985201028

Progam Studi : Pendidikan Jasmani

Ketua Progam Studi  
Pendidikan Jasmani,

Kotabumi, 30 April 2024  
Dosen Pembimbing,



Guntur Yulisatria, S.Or., M.Pd  
NBM. 1344431



Mela Suhariyanti, M.Pd  
NBM. 1442280

## PENGESAHAN

Tim Penguji,

Ketua Penguji : Mela Suhariyanti, M.Pd

  
.....

Penguji Pertama : Guntur Yulisatria, S.Or., M.Pd

  
.....

Penguji Kedua : Pasha Erik Juntara, M.Or


  
.....

Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,



Elis Susanti, M.Pd  
NBM. 1151863

Ketua  
Program Studi Pendidikan Jasmani,



Guntur Yulisatria, S.Or., M.Pd  
NBM. 1344431

Tanggal Lulus Ujian: 3 Mei 2024

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Trio Iskandar
2. NPM : 1985201028
3. Progam Studi : Pendidikan Jasmani
4. Judul TAS : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Atlet Bola Voli Klub Gas Mandiri Kabupaten Lampung Utara.

Menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Kotabumi, 30 April 2024

Yang menyatakan



Trio Iskandar

NPM. 1985201028

## **MOTTO**

1. Setiap orang punya gilirannya masing-masing (Gol D Roger)
2. Umur bukan patokan kesuksesan (Trio Iskandar)

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, kita memuji-Nya, dan meminta pertolongan, pengampunan serta petunjuk kepada-Nya. Kita berlindung kepada Allah dari kejahatan diri kita dan keburukan amal kita. Akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karuniaNya maka skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
3. Dekan FKIP, Ibu Elis Susanti, M.Pd. yang telah memberikan izin untuk saya melakukan ujian tugas akhir.
4. Bapak Guntur Yulisatria, S.Or.,M.Pd. Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah membantu dan memotivasi saya untuk menyelesaikan tugas akhir saya.
5. Dosen pembimbing saya, Ibu Mela Suhariyanti M.Pd. yang telah membimbing saya agar dapat menyelesaikan skripsi saya.
6. Pelatih klub GAS Mandiri, Bapak Muji Priyatno S.Pd. dan Ibu Nani Mulyani S.Pd. yang telah memberikan izin untuk saya melakukan penelitian di Klub GAS Mandiri.
7. Guru-guru SDN 03 Semuli Raya yang telah membantu memberikan masukan dan motivasi agar saya cepat menyelesaikan skripsi saya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan karunia, nikmat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan rancangan penelitian skripsi ini. Dalam pelaksanaan penyusunan rancangan penelitian ini, penulis dengan kerendahan hati ingin mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan, dorongan, semangat, nasihat, petunjuk, dan kerjasama dari semua pihak antara lain :

1. Dr. Irawan Suprpto, M.Pd. Sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Kotabumi.
2. Elis Susanti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kotabumi.
3. Guntur Yulisatria, S.Or., M.Pd. Selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi yang telah memberikan waktu, bimbingan, pengetahuan, dan arahan dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan dalam menyelesaikan rancangan penelitian ini.
4. Mela Suhariyanti, M.Pd. Sebagai pembimbing tugas akhir saya.
5. Muji Priyatno, S.Pd. Selaku pelatih yang telah membarikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Seluruh Dosen, Staf dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

Penulis menyadari bahwa isi dan pembahasan skripsi ini tidak sempurna, oleh karena itu masukan yang konstruktif dari semua pihak sangat dibutuhkan agar penelitian-penelitian semacam ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pembaca dan

mudah-mudahan juga karya kecil ini dapat memberikan sumbangsih bagi dunia pendidikan dan olahraga yang selalu berkembang.

Kotabumi, 30 April 2024

Penulis,

Trio Iskandar

NPM.1985201028

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Batasan Masalah .....	4
1.4. Rumusan Masalah .....	5
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1. Kajian Teori .....	7
2.1.1. Hakikat Olahraga .....	7
2.1.2. Hakikat <i>Plyometric</i> .....	9
2.1.3. Pengertian <i>Vertical Jump</i> (lompat tegak) .....	20
2.1.4. Hakikat Permainan Bola Voli .....	22
2.2. Klub Bola voli GAS Mandiri.....	28
2.3. Penelitian Yang Relevan.....	29
2.4. Kerangka Berpikir .....	32
2.5. Hipotesis .....	33
BAB III METODE PENELITIAN .....	35
3.1. Metode Penelitian .....	35
3.2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
3.3. Instrumen Penelitian .....	38

3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	40
3.5. Teknik Analisis Data .....	41
3.6. Lokasi, Jadwal dan Waktu Penelitian.....	41
3.7. Uji Instrumen.....	42
3.8. Uji Persyarat .....	43
3.9. Uji Hipotesis .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	45
4.1. Hasil Penelitian.....	45
4.2. Hasil Data Penelitian .....	47
4.3. Hasil Analisis Data .....	53
4.4. Pembahasan .....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1. Kesimpulan.....	69
5.2. Implikasi Hasil Penelitian .....	69
5.3. Keterbatasan Penelitian .....	70
5.4. Saran .....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	77
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Lompat Tegak/ <i>Vertical Jump</i> .....	41
Tabel 2. Jadwal eksperimen latihan <i>plyometric</i> .....	43
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok eksperimen A dengan latihan <i>hurdle jump</i> .....	49
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok eksperimen B dengan latihan <i>squat jump</i> .....	50
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen <i>Hurdlle Jump</i> .....	51
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen <i>Hurdle Jump</i> .....	52
Tabel 7. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok eksperimen <i>squat jump</i> .....	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok eksperimen <i>squat jump</i> .....	53
Tabel 9. Uji Normalitas Data .....	56
Tabel 10. Uji Homogenitas.....	57
Tabel 11. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen <i>hurdle jump</i> .....	60
Tabel 12. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperiment <i>squat jump</i> .....	62
Tabel 13. Uji t Berdasarkan Hasil <i>Posttest</i> .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Hurdle Jump</i> (lompat gawang) .....	14
Gambar 2. <i>Squat Jump</i> .....	16
Gambar 3. <i>Jamp to Box</i> .....	17
Gambar 4. <i>Depth Jump</i> .....	19
Gambar 5. <i>Standing Jump</i> .....	21
Gambar 6. <i>Tes Vertical Jump</i> .....	40



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI**

E-mail: [lppm@umko.ac.id](mailto:lppm@umko.ac.id) Website: <https://lppm.umko.ac.id>

Jl Hasan Kepala Ratu No. 1052 Sindangsari Lampung Utara

## SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

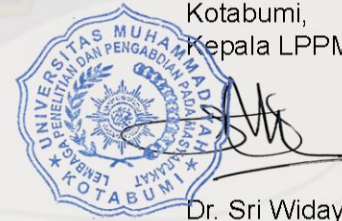
No: 182/SBP/II.AU/LPPM/2024

Telah dilakukan cek plagiasi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Kotabumi terhadap naskah ilmiah yang disusun oleh:

Nama : **Trio Iskandar**  
NIM : 1985201028  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : FKIP  
Jenis Naskah Ilmiah: Skripsi  
Judul Naskah Ilmiah: **PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP ATLET BOLA VOLI CLUB GAS MANDIRI KECAMATAN ABUNG SEMULI, KABUPATEN LAMPUNG UTARA**  
dan dinyatakan bebas plagiasi dengan kriteria toleransi **30%**



LPPM UMKO



Kotabumi,  
Kepala LPPM

Dr. Sri Widayati, M.Hum.  
NIP.1958090319940320001