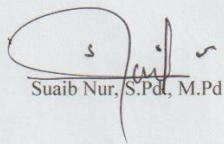


SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN HURDLE HOPPING
TERHADAP JUMP SMASH PADA ATLET
PRAPORDA KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh
Fathur Rahman Baso
1785201043
telah dipertahankan dalam ujian skripsi
pada tanggal 14 september 2021

Susunan Dewan Pengaji
Ketua Sidang



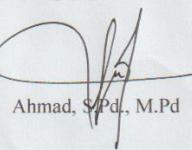
Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

Pengaji 1



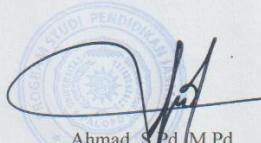
Andi Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Pengaji 2



Ahmad, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal.....



Ahmad, S.Pd., M.Pd
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN HURDLE HOPPING
TERHADAP JUMP SMASH PADA ATLET
PRAPORDA KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

Fathur Rahman Baso

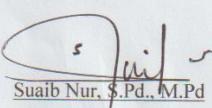
1785201043

telah dipertahankan dalam ujian skripsi

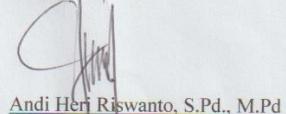
pada tanggal 14 september 2021

Susunan Dewan Penguji

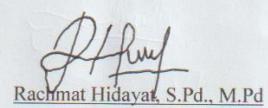
Pembimbing I


Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

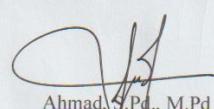
Penguji 1


Andi Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Pembimbing 2


Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

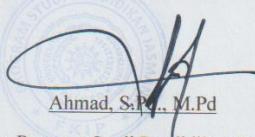
Penguji 2


Ahmad, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....


Ahmad, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN HURDLE HOPPING
TERHADAP JUMP SMASH PADA ATLET
PRAPORDA KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

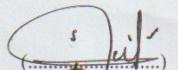
Fathur Rahman Baso

1785201043

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 14 september 2021
dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Pengaji

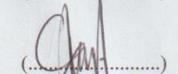
Pembimbing I : Suaib Nur, S.Pd., M.Pd



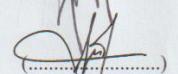
Pembimbing II : Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd



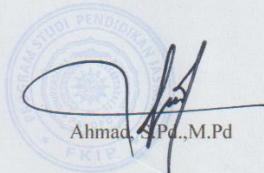
Pengaji I : Andi Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd



Pengaji II : Ahmad, S.Pd., M.Pd



Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd.,M.Pd

PERSYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fathur Rahman Baso
Nim : 1785201043
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh metode latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* pada atlet praporda kota Palopo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palopo, September 2021

Yang Membuat Pernyataan:



Fathur Rahman Baso

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memeberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan Skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hopping Terhadap Jump Smash Pada Atlet Bola Voli Praporda Kota Palopo”**. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah diberikan sehingga penulis bisa mengerjakan penelitian akhir ini.
2. Kedua orang tua, Bapak Baso Samiun dan Ibu Hadira Tappu yang senantiasa selalu memberikan doa, semangat dan bantuan baik secara moril, maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah beliau berikan kepada penulis selama ini.
3. Bapak Dr. Salju, S.E.,M.M. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak Imam Pribadi, S.Pd.,S.Sos.I. Selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

5. Bapak Ahmad, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Bapak Suaib Nur, M.Pd selaku pembimbing Pertama yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Bapak Rachmat Hidayat, M.Pd selaku pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
8. Kepada rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam proses pembuatan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata, penulis mengucapkan doa semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sebagai implementasi wujud pengabdian kepada-Nya. Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 13 September 2021

Fathur Rahman Baso

INTISARI

Fathur Rahman Baso. PENGARUH METODE LATIHAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP *JUMP SMASH* PADA ATLET BOLA VOLI PRAPORDA KOTA PALOPO. Skripsi, Palopo: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *jump smash* pada atlet bola voli praporda kota Palopo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif/eksperimen dengan desain *one group pretest* dan *post test*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi dijadikan sampel, pada penelitian ini jumlah sampel 18 orang dan diperoleh melalui tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes atlet antara *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai (mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *hurdle hopping* dan dapat disimpulkan bahwa latihan *hurdle hopping* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik *jump smash* atlet bola voli kota Palopo.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan nilai thitung > ttabel ($17,844 > 1,740$) dengan probabilitas $0,00 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* atau kemampuan *vertical jump smash* atlet bola voli Pra Porda Kota Palopo.

Kata Kunci: Kemampuan *Jump Smash*, Bola Voli, Latihan *Hurdle Hopping*

ABSTRACT

This research aimed at finding out the effect of Hurdle Hopping Training method to the jump smash on Pre-Regional Sport Event of Palopo Volleyball athletes. It applied descriptive quantitative/ experiment method with one group pre-test post-test design. This research used saturation sampling technique where the entire sampled was used as the sample. The total number of samplings was 18 athlete and was obtained through pre-test before being given treatment and post-test. The result showed that there was a difference between the athlete pre-test and post-test which can be seen from the mean score. There was an improvement after giving the hurdle hopping training method which means that the hurdle hopping training method effective in improving the volleyball athletes 'jump smash. Based on the research result and the discussion, the value of t count > t table ($17.844 > 1.740$). It was indicated that there was a significant effect of hurdle hopping training method to the jump smash or vertical jump smash on pre-Regional Sport Event of Palopo Volleyball athletes

Keywords: *Jump Smash ability, Volleyball, Hurdle Hopping Training*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
2.1 Hakikat Bola Voli	6
2.2 Pengertian Latihan	10
2.3 Latihan Metode <i>Plyometric</i>	13
2.4 Latihan <i>Hurdle Hopping</i> (Lompat Gawang)	15
2.5 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli	16
2.6 Pengertian <i>Vertical Jump</i>	17
2.7 Bentuk-bentuk Latihan <i>Power</i>	20
2.8 Ketepatan (Accuracy)	22
2.9 Penelitian yang Relevan	24
2.10 Kerangka Berfikir	25
2.11 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Populasi Dan Sampel	29
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian	30
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
3.5 Prosedur Penelitian	31
3.6 Instrument Dan Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.2 Deskripsi Data Kelompok Eksperimen	45
4.3 Syarat Uji Hipotesis	46
4.4 Analisis Statistik Inferensial	48
4.5 Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5. 1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR RUJUKAN	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Loncat Tegak	35
Tabel 3.2 Pelaksanaan Latihan (<i>treatment</i>)	36
Tabel 3.3 Program Latihan	37
Tabel 3.4 Jadwal Latihan	38
Tabel 4.1 Deskripsi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 4.4 Hasil Uji Beda (<i>Paired Sample t-test</i>).....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli Umum	9
Gambar 2.2 <i>Hurdle Hopping</i> (Lompat Gawang)	16
Gambar 2.3 Rangkaian Pelaksanaan <i>Smash</i>	17
Gambar 2.4 Gerakan <i>Vertical Jump</i>	20
Gambar 2.5 Skema Kerangka Berfikir.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil <i>Output</i> Uji SPSS	57
Lampiran 2. Data Mentah	59
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	60