

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarism dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarism

Bojonegoro, 10 Juli 2024



Suntoro
NIM: 3220200472

UNUGIRI

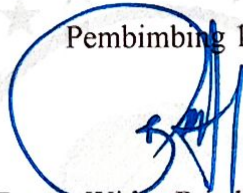
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Suntoro
NIM : 3220200472
Judul : Pengaruh Lompat Tali dan Lari *Sprint* Jarak 30 Meter
Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli
MTs Sunan Bonang Porengan

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi

Bojonegoro, 10 Juli 2024

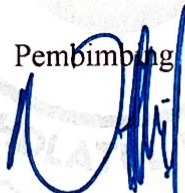
Pembimbing 1



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN : 0703078902

Pembimbing 11



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd

NIDN : 0726039102

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sunoro
NIM : 1220200472
Judul : Pengaruh Lompat Tali dan Lari *Sprint* Jarak 30 Meter Terhadap Kelincihan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli MTs Sunan Bonang Parengan

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



Mohamad Da'I, M.Pd
NIDN. 0719089401

Penguji III



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN. 0703078902

Penguji II



Dr. H. Yogy Prana Izza, Lc., MA
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN: 0726039102

Mengetahui,

Dekan Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra S.T., M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Mimpimu Adalah Visualisasi Dari Masa Depanmu”

Persembahan

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati serta atas rahmat dan karunia Allah SWT yang selalu menyertai langkah Saya. Skripsi ini Saya persembahkan kepada kedua orang tua terkasih. Terhusus untuk istri tercinta, yang senantiasa memberikan cinta, doa, dan dukungan tanpa henti, serta menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah perjalanan Saya. Untuk sahabat-sahabat terbaik yang setia menemani dalam suka dan duka, serta selalu memberikan motivasi di saat saya membutuhkan. Kepada dosen pembimbing, Bapak Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd dan Bapak Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd, yang dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan telah membimbing Saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan tak lupa, saya persembahkan kepada almamater tercinta, Universitas Nadlotul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah menjadi tempat Saya menimba ilmu dan berkembang

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabat dan keluarga beliau yang telah memberikan teladan dalam menjalani kehidupan di dunia dan di akhirat

Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan serta kemurahan hati dari berbagai pihak. Oleh karena itu, selain mengungkapkan rasa syukur yang tak terhingga atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd sebagai pembimbing utama, dan Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd sebagai pembimbing pendamping, atas bimbingannya dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini. Penghargaan tulus juga diberikan kepada:

1. Bapak KH. M Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, beserta jajarannya, yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan layanan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
2. Ibu Astrid Candra Sari, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd., pembimbing utama, atas dukungan, saran, doa, kesabaran, dan kesediaannya untuk membimbing hingga proposal ini selesai.
5. Bapak Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd., pembimbing pendamping, atas waktu dan arahnya selama penyusunan proposal ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
7. Seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini.

8. Kepala MTs Sunan Bonang Parengan, yang telah memberikan izin penelitian dan membantu kelancaran penelitian ini.
9. Kedua orang tua dan istri penulis, atas doa dan dukungannya selama proses pembuatan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan, atas bantuan, dukungan, dan doa mereka selama penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas dukungan dan bantuan yang diberikan. Penulis mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi diri penulis sendiri, almamater, bangsa, dan agama, khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang. Amin..

Bojonegoro, 10 Juli 2024



Santoro
NIM.3220200472

UNUGIRI

ABSTRACT

Suntoro. 2024. *The Effect of Jump Rope and 30-Meter Sprint on the Agility of Volleyball Extracurricular Participants at MTs. Sunan Bonang Parengan*. Thesis, Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlotul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd. and Co-Advisor Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.

Keywords: *jump rope, 30-meter sprint, agility*

The aim of this study is to determine whether there is an influence of jump rope and 30-meter sprint on agility for participants in the volleyball extracurricular activities at MTs Sunan Bonang Parengan.

This study adopts a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically using a one-group pretest-posttest design. The research sample consists of 15 students participating in the volleyball extracurricular activities at MTs Sunan Bonang Parengan. The research instrument used to measure agility is the Agility T-test, and data analysis is performed using a t-test with a significance level of 0.05. The study provided treatment in the form of jump rope and 30-meter sprint exercises aimed at improving agility, with the treatment repeated 14 times.

The results of the study showed a t-value of 9.068 with degrees of freedom (df) of 14. The significance value (Sig. (2-tailed)) was very low at $0.000 < 0.05$, indicating that the difference between pretest and posttest agility was statistically very significant. The data obtained showed a significant increase in the subjects' agility after the treatment or intervention. The average difference of 1.69667 indicates that, overall, the subjects showed an improvement in agility after the intervention. The narrow 95% confidence interval (1.29537 to 2.09797) indicates that, with 95% confidence, the mean difference between pretest and posttest agility is estimated to lie within this range.

UNUGIRI

ABSTRAK

Suntoro. 2024. *Pengaruh Lompat Tali dan Lari Sprint Jarak 30 Meter Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli MTs. Sunan Bonang Parengan*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlotul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd

Kata kunci: *lompat tali, lari sprint jarak 30 meter, kelincahan*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh lompat tali dan lari sprint jarak 30 meter terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs Sunan Bonang Parengan.

Pada penelitian ini pendekatan penelitian yang dipilih ialah pendekatan kuantitatif, dengan Rancangan pra-eksperimen. dan desain one group pretest posttest. sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs. Sunan Bonang Parengan yang berjumlah 15 siswa. instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Agility T test, dengan analisis data memakai uji t dengan taraf signifikansi 0.05. Penelitian ini diberikan treatment atau perlakuan yang berupa lompat tali dan lari sprint jarak 30 meter terhadap kelincahan, dengan pengulangan perlakuan sejumlah 14 kali.

Hasil penelitian didapat nilai t sebesar 9.068 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 14. Nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) yang sangat rendah, yaitu $0.000 < 0.05$ menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest kelincahan adalah sangat signifikan secara statistik. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam kelincahan subjek setelah perlakuan atau intervensi yang diberikan. Rata-rata perbedaan sebesar 1.69667 menunjukkan bahwa secara keseluruhan, subjek menunjukkan peningkatan dalam kelincahan setelah intervensi. Interval kepercayaan 95% yang sempit (1.29537 hingga 2.09797) menunjukkan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95%, perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest kelincahan diperkirakan berada di antara rentang ini.

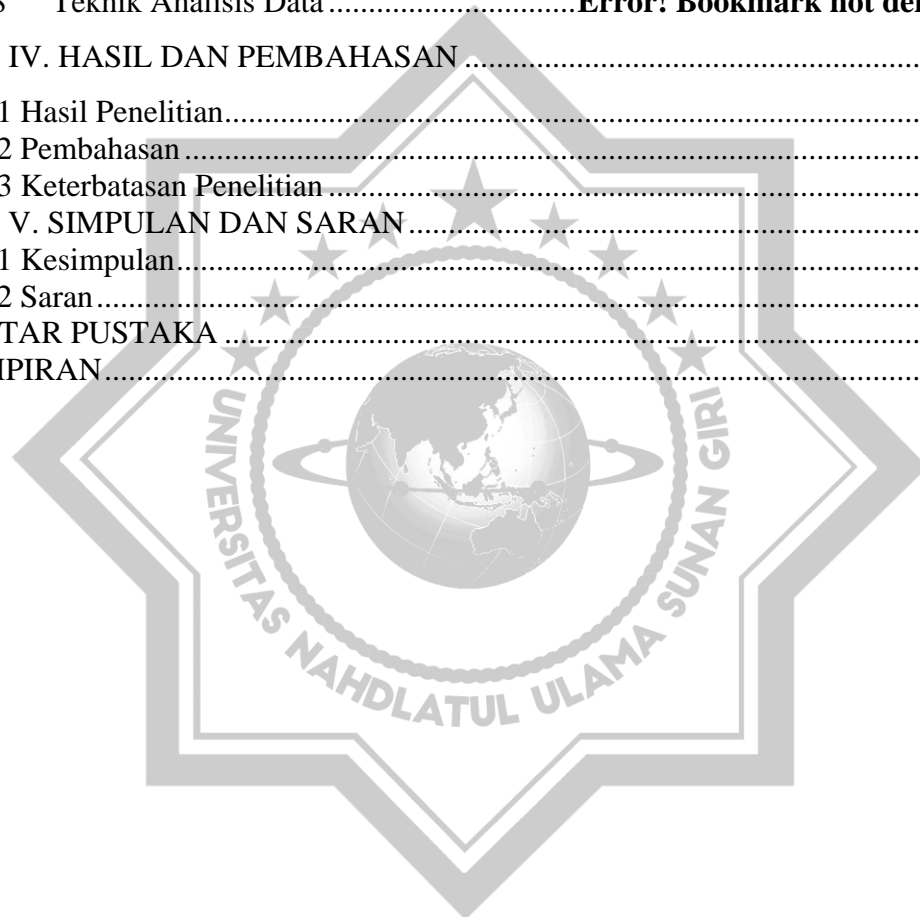
UNUGIRI

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-------------------------------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | v |
| HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK BAHASA INGGRIS | ix |
| ABSTRAK BAHASA INDONESIA | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR BAGAN | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB 1 PENDAHULUAN | Error! Bookmark not defined. |
| 1.1 Latar Belakang | Error! Bookmark not defined. |
| 1.2 Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| 1.3 Batasan Penelitian | 6 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 1.6 Asumsi | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI | Error! Bookmark not defined. |
| 2.1 Kajian Teori | 8 |
| 2.2 Penelitian Yang Relevan | 17 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | Error! Bookmark not defined. |
| 2.4 Hipotesis | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III. METODE PENELITIAN | Error! Bookmark not defined. |
| 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian | Error! Bookmark not defined. |

| | | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 3.3 | Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 3.4 | Variabel Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 3.5 | Prosedur Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.6 | Instrumen Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.7 | Teknik Pengumpulan Data | Error! Bookmark not defined. |
| 3.8 | Teknik Analisis Data | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | | 44 |
| 4.1 | Hasil Penelitian..... | 44 |
| 4.2 | Pembahasan | 52 |
| 4.3 | Keterbatasan Penelitian | 54 |
| BAB V. SIMPULAN DAN SARAN | | 52 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 56 |
| 5.2 | Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 57 |
| LAMPIRAN..... | | 63 |



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|-----------|--|---------|
| Tabel 3.1 | <i>Treatment</i> lompat tali dan lari <i>sprint</i> jarak 30 meter | 36 |
| Tabel 3.2 | Norma penilaian kelincahan | 41 |
| Tabel 4.1 | Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelincahan | 45 |
| Tabel 4.2 | Deskripsi frekuensi hasil penelitian..... | 46 |
| Tabel 4.3 | Rangkuman hasil uji normalitas | 48 |
| Tabel 4.4 | Rangkuman hasil uji homogenitas..... | 49 |
| Tabel 4.5 | Hasil uji statistic <i>paired</i> sampel T <i>test</i> | 50 |
| Tabel 4.6 | Uji hipotesis <i>paired</i> sample T <i>test</i> | 50 |



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

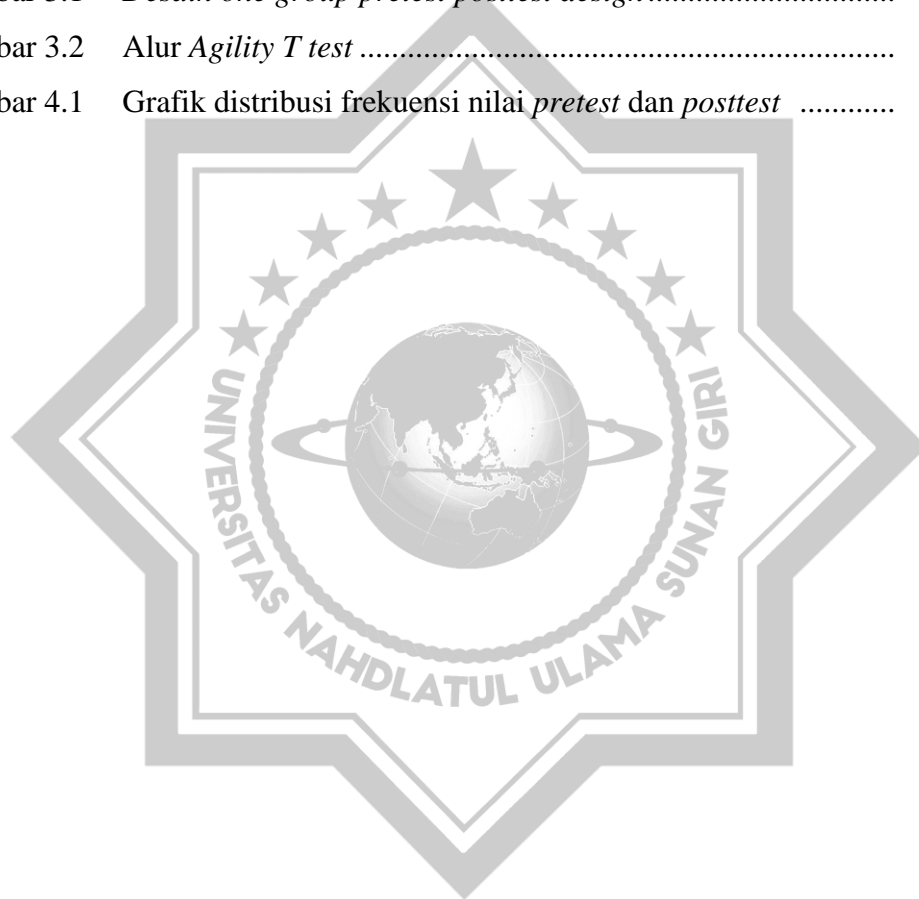
| Bagan | Halaman |
|---|---------|
| Bagan 2.1 Bagan kerangka berfikir | 29 |



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

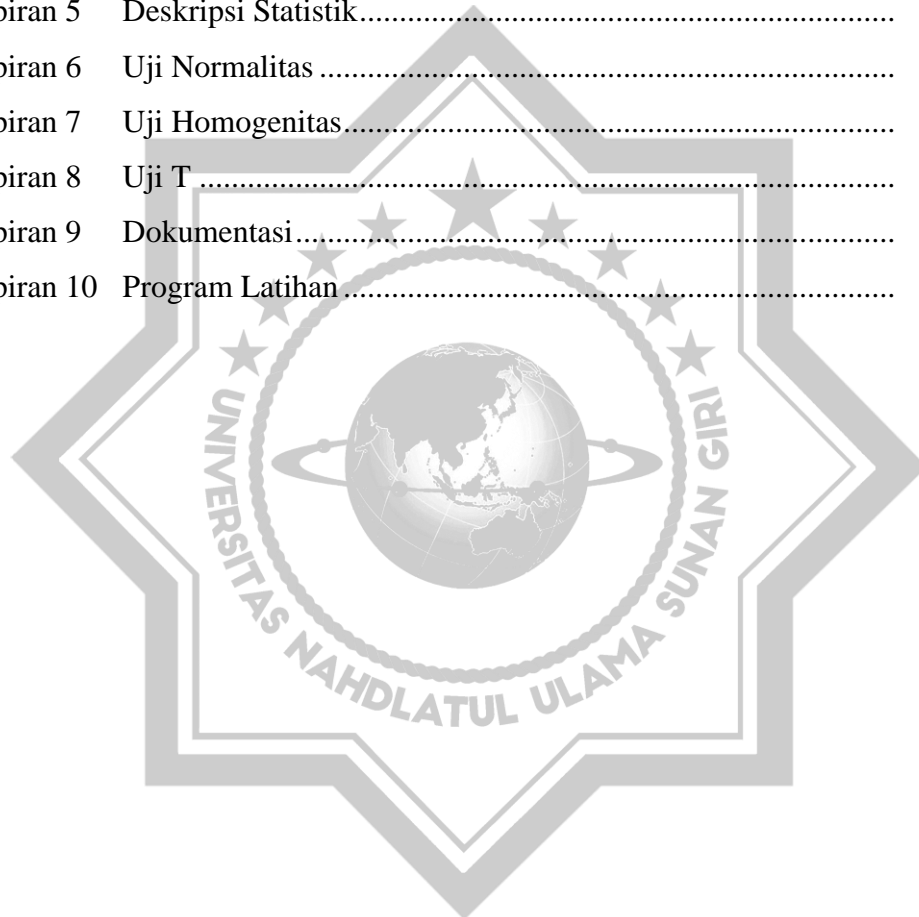
| Gambar | | Halaman |
|------------|--|---------|
| Gambar 2.1 | Tali Lompat tali | 13 |
| Gambar 2.2 | Lompat tali..... | 14 |
| Gambar 2.3 | Lompat tali dan lari <i>sprint</i> jarak 30 meter | 17 |
| Gambar 2.4 | Desain lompat tali dan lari <i>sprint</i> jarak 30 meter | 17 |
| Gambar 3.1 | <i>Desain one group pretest posttest design</i> | 31 |
| Gambar 3.2 | Alur <i>Agility T test</i> | 40 |
| Gambar 4.1 | Grafik distribusi frekuensi nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> | 47 |



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | | Halaman |
|-------------|--|---------|
| Lampiran 1 | Surat Ijin Penelitian | 63 |
| Lampiran 2 | Surat Keterangan Penelitian MTs Sunan Bonang parengan.. | 64 |
| Lampiran 3 | Daftar Hadir Peserta | 65 |
| Lampiran 4 | Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelincahan | 66 |
| Lampiran 5 | Deskripsi Statistik..... | 67 |
| Lampiran 6 | Uji Normalitas | 68 |
| Lampiran 7 | Uji Homogenitas..... | 69 |
| Lampiran 8 | Uji T | 70 |
| Lampiran 9 | Dokumentasi..... | 73 |
| Lampiran 10 | Program Latihan..... | 75 |



UNUGIRI