

**PERBANDINGAN HALANG RINTANG DAN LOMPAT JENGKAL
TERHADAP KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MTS MAMBAUL ULUM WADANG**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh

M. MAHFUD RIDHONI

32200200442

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : M. Mahfid Ridhoni

NIM : 3220200442

Judul : PENGARUH LOMPAT JINGKAL DAN HALANG RINTANG
TERHADAP KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MTS MAMBAULULUM WADANG

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian Proposal
Penelitian. Bojonegoro, 13 Februari 2024

Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd.
NIDN : 0704048703

14 - 05 - 2024

Pembimbing II



Mohammad Dai, M.Pd
NIDN : 0719089401

14 / 2024

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

UNUGIRI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas cek plagiasi sesuai ketentuan universitas, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan

Bojonegoro, 8 Januari 2025



M. Mahfud Ridhoni

NIM. 3220200442

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M. Mahfud Ridhoni
Judul : Perbandingan Halang Rintang Dan Lompat Jengkal Terhadap Kemampuan *Vertical Jump* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Mts Mambaul Ulum Wadang

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 12 Desember 2024

Dewan Penguji

Pembimbing IV

Penguji I



Dr. Nurul Huda, M.Hl.
NIDN: 2114067801



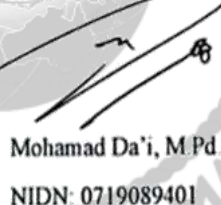
Rohmad Apriyanto, M.Pd.
NIDN: 0704048703

Penguji II



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.
NIDN: 0726039102

Pembimbing IV



Mohamad Da'i, M.Pd.
NIDN: 0719089401

Mengetahui

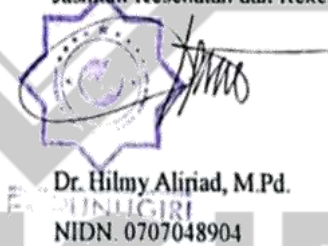
Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Kurniandari, M.Pd.
NIDN. 0721059101



Dr. Hilmy Alirad, M.Pd.
NIDN. 0707048904

UNUGIRI

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Teruntuk bapak dan ibu, saya ucapkan terimakasih atas doa, dukungan dan juga kasih sayang yang tak terbatas ini, yang menemani setiap langkah dan usaha saya dalam menyelesaikan skripsi ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk Ayah dan Ibu.

Kepada dosen pembimbing saya, yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi saya dengan penuh kesabaran dan keikhlasan

Orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai dalam kehidupan saya, yang telah menemani dan selalu mendukung saya dalam suka maupun duka.

Untuk saya sendiri, karena telah berusaha dan berjuang sampai pada titik ini, mampu bertahan dan terus berusaha walaupun banyak tekanan dan hambatan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

UNUGIRI

ABSTRACT

Ridhoni Mahfud Muhamad. 2024. A Comparison of Obstacle Course Training and Leap Frog Training on the Vertical Jump Ability of Volleyball Extracurricular Students at MTs Mambaul Ulum Wadang. Undergraduate skripsi, Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Supervised by Rohmad Apriyanto, M.Pd., and Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.

Keywords: *obstacle course, leap frog, vertical jump, volleyball*

The purpose of this study is to compare the effects of obstacle course training and leap frog training on improving the vertical jump ability of volleyball extracurricular students at MTs Mambaul Ulum Wadang. This research falls under the category of descriptive quantitative research. The study design used the Matched Subject Design (M-S pattern). The research instrument involved obstacle course training. The subjects of this study were all Grade VII students of MTs Mambaul Ulum Wadang, with a sample of 10 students selected from 25 who participated in volleyball extracurricular activities. Experimental Group 1 (Obstacle Course) had an average score of 53.4 and a standard deviation of 6.69, indicating significant data variation. Experimental Group 2 (Leap Frog) had an average score of 45.2 with a standard deviation of 3.84, showing more concentrated data. A t-test yielded a t-value of 2.38, greater than the t-table value of 2.306 ($\alpha = 0.05$, $df = 8$). These results indicate a significant difference at the 95% confidence level, with obstacle course training producing better results than leap frog training. It can be concluded that obstacle course training is more effective than leap frog training for improving vertical jump ability.

UNUGIRI

ABSTRAK

Ridhoni Mahfud Muhamad. 2024 *Perbandingan Halang Rintang Lompat Jengkal Terhadap Kemampuan Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Mts Mambaul Ulum Wadang*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Rohmad Apriyanto, M.Pd dan pembimbing pendamping Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.

Kata kunci: halang rintang, lompat jengkal, *vertical jump*, bola voli

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan halang rintang dan lompat jengkal terhadap peningkatan kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Mambaul Ulum Wadang. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif. Rancangan Penelitian ini menggunakan *Matched Subject Design*, yang bisa disingkat sebagai pola M-S. instrument penelitian yang di gunakan lompat halang rintang halang rintang Subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VII MTS Mambaul Ulum Wadang, dengan sampel yang dipilih terdiri dari 10 siswa dari 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Kelompok eksperimen 1 (Halang Rintang) memiliki rata-rata nilai 53,4 dan standar deviasi 6,69, menunjukkan variasi data yang signifikan. Kelompok eksperimen 2 (Lompat Jengkal) memiliki rata-rata 45,2 dengan standar deviasi 3,84, menunjukkan data lebih terkonsentrasi. Uji t-test menghasilkan t hitung 2,38, lebih besar dari t tabel 2,306 ($\alpha = 0,05$, $df = 8$). Hasil ini menunjukkan perbedaan signifikan pada tingkat kepercayaan 95%, dengan latihan Halang Rintang menghasilkan skor yang lebih baik dibandingkan Lompat Jengkal. Maka di ambil kesimpulan bahwa halang rintang lebih baik dari pada lompat jengkal untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump*

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul pengaruh lompat jengkal dan halang rintang terhadap kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler bola voli mts mambaul ulum wadang sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI). Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak H. Jauharul Ma'arif, M.Pd. Selaku rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
2. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, LC.MA, Sebagai Pelaksana Tugas (PLT) Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
3. Ibu Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
4. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. Selaku ketua program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.
5. Bapak Rohmad Apriyanto. M.Pd Selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Mohammad Dai, M.Pd.. Selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal ini dapat terselesaikan.

7. Dan seluruh dosen pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
8. Bapak Muallim, S.Sos.I, M.Pd. Selaku kepala sekolah MTSS Mambaul Ulum Wadang I kecamatan Ngasem kabupaten Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian
9. Bapak Ibu, serta seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberi kan do'a serta dukungan baik moril maupun materil.
10. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 18 Mei 2024

Penulis,

M.MAHFUD RIDHONI

NIM: 3220200442

UNUGIRI

DAFTAR ISI

COVER

KATA PENGANTAR	3
HALAMAN PERSETUJUAN	4
DAFTAR ISI	5
DAFTAR TABEL	6
DAFTAR BAGAN	7
DAFTAR LAMPIRAN	7
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	8
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Batasan Penelitian	10
1.6 Asumsi	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	
2.1 Bola Voli	6
2.1.1 Tehnik Bola Voli	7
2.1.2 Manfaat Bola Voli ³	9
2.2 <i>Vertical Jump</i>	10
2.3 Halang Rintang	14
2.4 Lompat Jengkal	18
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.6 Kerangka Konseptual	23
2.7 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	27

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.4 Definisi Operasional dan Variabel.....	30
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.7 Tehnik Analisis Data.....	36
3.7.1 Analisis Uji Prasyarat3.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 HASIL PENELITIAN	38
4.1.1 Pengujian prasyarat analisis.....	49
4.2 Pembahasan.....	54
4.3 Teori Pendukung.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

table 2.1 Penelitian yang Relevan	18
Tabel 4. 1 variabel Penelitian	40
Tabel 4. 2 Norma Vertical jump.....	41
Tabel 4. 3 Hasil Pre Test Vertical Jump.....	42
Tabel 4. 4 Kategori Penilaian Hasil.....	43
Tabel 4. 5 matching kelompok	43
Tabel 4. 6 Kelompok Eksperimen 1	43
Tabel 4. 7 Kelomok Eksperimen 2	43
Tabel 4. 8 Kemampuan vertical jump pre-test siswa	44
Tabel 4. 9 nilai rangkuman pretest vertical jump	44
Tabel 4. 10 data post-test vertical jump	49
Tabel 4. 11 kategori selisih hasil post-test vertical jump.....	49
Tabel 4. 12 rangkuman nilai post-test vertical jump.....	50
Tabel 4. 13 hasil uji normalitas	52
Tabel 4. 14 hasil uji homogenitas	53

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 lapangan bola voli(sumber: kumparan.com)	7
Gambar 2. 2 vertical jump(sumber:physioandrehab.net).	13
Gambar 2. 3 permainan Halang Rintang(sumber Pribadi)	17
Gambar 2. 4 lompat jengkal(sumber:gambar pribadi)	21
Gambar 2. 5 bagan proses(sumber:gambar pribadi).....	26



UNUGIRI