

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN
VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BOLA VOLI UKM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Oleh
Fahrul Nasruddin
NIM 2010281001



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN
VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BOLA VOLI UKM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyeseuaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh
Fahrul Nasruddin
NIM 2010281001

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Fahrul Nasruddin dengan NIM 2010281001 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juni 2024.

Dewan Penguji,



Ahmad Sulaiman, M.Pd

Ketua

NPK. 1990011111510698



Topo Yono, M.Pd

Anggota

NPK. 1982030211509700



Bahtiar Hari Hardovi., M.Pd

Anggota

NPK. 198903181509705

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.
NPK. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fahrul Nasruddin
NIM : 2010281001
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “*Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Pemain Bola Voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember*” merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Fahrul Nasruddin
NIM. 2010281001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, tiada kata yang pantas melainkan kata syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, taufiq serta hidayah dan kekuatan kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Segala hal yang diusahakan dan diupayakan oleh saya semoga dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Skripsi yang telah saya tulis dengan judul “Pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan vertical jump pada pemain bola voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember” yang memuat mulai dari bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, bab II berisi landasan teori dan hipotesis penelitian, bab III berisi metode penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi pembahasan dan yang terakhir bab VI penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk pernaikan selanjutnya.

Jember, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN LOGO	iv
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Definisi Operasional.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	6
2.1 Landasan Teori	6
2.1.1 Definisi Bola Voli	6
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli	7
2.1.3 Latihan (<i>Training</i>).....	12
2.1.4 <i>Skipping</i>	18
2.1.5 Komponen Biomotorik	19
2.1.6 <i>Vertical Jump</i>	24
2.1.7 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)	25
2.2 Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Rancangan Penelitian	28
3.3 Prosedur Penelitian.....	28
3.4 Populasi Dan Sampel.....	30
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	32
3.8 Teknik Analisis Data	33
3.8.1 Uji Normalitas Data (<i>Liliefors</i>).....	33
3.8.2 Uji Homogenitas	33
3.8.3 Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
4.1 Deskripsi Data	35
4.1.1 Uji Analisis Data.....	36
4.1.2 Hipotesis.....	38
BAB V PEMBAHASAN	39
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB VI PENUTUP	41
6.1 Kesimpulan.....	41
6.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	47
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	62
RIWAYAT HIDUP.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2. Surat Balasan Untuk Penelitian	48
Lampiran 3. Lokasi Penelitian	49
Lampiran 4. Perlengkapan Penelitian	50
Lampiran 5. Pengambilan Data.....	52
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	58
Lampiran 7. Pernyataan Keaslian Tulisan	60
Lampiran 8. L_{tabel} dan f_{tabel}	61



