

ABSTRAK

Nasruddin, Fahrul. 2024. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Pemain Bola Voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.
Pembimbing:(1) Topo Yono, M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.

Kata Kunci : *Vertical Jump, Skipping, Bola voli*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kapasitas lompat vertikal pemain UKM Universitas Muhammadiyah Jember dipengaruhi oleh latihan *skipping*. Pendekatan eksperimental menggunakan "*one group pre-test and post-test design*" digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes lompat vertikal dengan menggunakan sampel dua puluh orang pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Jember yang merupakan pemain UKM. Uji *Liliefors* digunakan untuk terlebih dahulu memeriksa kenormalan data berdasarkan temuan penelitian. Hasil temuan menunjukkan bahwa nilai L_{hitung} sebesar 0,078 pada *post-test* dan 0,089 pada *pre-test*. Mengingat keduanya mempunyai nilai L_{tabel} sebesar 0,190 maka dapat dikatakan kedua kumpulan data tersebut berdistribusi teratur. Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan uji F menunjukkan nilai f_{hitung} 1,157, yang lebih kecil dari f_{tabel} yaitu 2,168. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa keduanya homogen karena nilai $f_{hitung} < f_{tabel}$. Uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan nilai sig.2 paired sebesar 0,00, yang kurang dari 0,05, sehingga H_0 ditolak, menandakan adanya perubahan dan peningkatan yang signifikan. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* sangat efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan atau *vertical jump* pada atlet.

ABSTRACT

Nasruddin, Fahrul. 2024. *The Effect of Skipping Training on Vertical Jump Ability in UKM Volleyball Players at Muhammadiyah University of Jember*. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember.
Pembimbing:(1) Topo Yono, M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd

Kata Kunci : *Vertical Jump, Skipping, Bola voli*.

The aim of this research is to find out how the vertical jumping capacity of UKM Muhammadiyah Jember University players is influenced by skipping training. An experimental approach using "one group pre-test and post-test design" was used in this research. Data collection was carried out using a vertical jump test using a sample of twenty volleyball players from Muhammadiyah University of Jember who were UKM players. The Liliefors test is used to first check the normality of the data based on research findings. The findings show that the L_{count} value is 0.078 in the post-test and 0.089 in the pre-test. Considering that both have an L_{table} value of 0.190, it can be said that the two data sets have a regular distribution. Furthermore, the homogeneity test using the F test shows a value of f_{count} 1.157, which is smaller than f_{table} , namely 2.168. Therefore, it can be stated that both are homogeneous because the value of $f_{count} < f_{table}$. Hypothesis testing using the t test shows a paired sig.2 value of 0.00, which is less than 0.05, so H_0 is rejected, indicating significant change and improvement. From these results, it can be concluded that skipping training is very effective in increasing jump height or vertical jump in athletes.