

ABSTRAK

Kristian Sinulingga NIM 6213111068 (2025). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 1 Lingga Bayu.

Pembimbing Skripsi : Rifqi Aufan S.Pd., M.Pd

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED (2025)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Lingga Bayu. Kemampuan vertical jump merupakan aspek penting dalam permainan bola voli, terutama dalam melakukan teknik smash dan blocking. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen lapangan (field experiment) dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian terdiri dari 15 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggu. Instrumen pengumpulan data berupa vertical jump test yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan latihan squat jump. Analisis data menggunakan uji t pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 10,774 lebih besar dari t tabel sebesar 2,145 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan squat jump terhadap peningkatan kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Lingga Bayu. Dengan demikian, latihan squat jump terbukti efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan performa lompatan vertikal yang mendukung keterampilan bermain bola voli, khususnya dalam melakukan smash dan blocking.

Kata Kunci: Squat Jump, Vertical Jump, Ekstrakurikuler, Bola Voli.



ABSTRACK

Kristian Sinulingga NIM 6213111068 (2025). The Effect of Squat Jump Training on the Vertical Jump Ability of Volleyball Extracurricular Students at SMPN 1 Lingga Bayu.

Thesis Advisor : Rifqi Aufan S.Pd., M.Pd

Thesis : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED (2025)

This study aims to determine the effect of squat jump training on the vertical jump ability of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 1 Lingga Bayu. Vertical jump ability is an essential aspect in volleyball, especially in performing smash and blocking techniques. This research used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The subjects were 15 male students who participated in volleyball extracurricular activities. The study was conducted for six weeks with three training sessions per week. The data collection instrument was the vertical jump test administered before and after the squat jump training. Data were analyzed using the t-test at a 0.05 significance level. The results showed that the calculated t value (10.774) was greater than the t-table value (2.145) with a significance value of $0.000 < 0.05$. It can be concluded that there is a significant effect of squat jump training on improving the vertical jump ability of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 1 Lingga Bayu. Thus, squat jump training is proven effective in enhancing lower limb explosive power and vertical jump performance, which supports volleyball skills, particularly in performing smash and blocking.

Keywords: Squat Jump, Vertical Jump, Extracurricular, Volleyball.

