

**EFEKTIVITAS LATIHAN *KNEE SQUAT JUMP* DAN
JUMP ROPE TERHADAP TINGGI RAIHAN *BLOCK*
ATLET BOLAVOLI PUTRA PBV BINTANG MANDIRI**



**NOVA RAHMADIANA FITRI
1602622045**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

EFEKTIVITAS LATIHAN *KNEE SQUAT JUMP* DAN *JUMP ROPE* TERHADAP TINGGI RAIHAN *BLOCK* ATLET BOLAVOLI PUTRA PBV BINTANG MANDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Apakah metode latihan *knee squat jump* dapat meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri (2) Apakah metode latihan *jump rope* dapat meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri (3) Apakah metode latihan *knee squat jump* lebih baik daripada metode latihan *jump rope* dalam meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 64 atlet yang terdaftar sebagai anggota PBV Bintang Mandiri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra PBV Bintang Mandiri sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Block Height Test* (BHT) yang merupakan modifikasi dari *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa (1) Terdapat peningkatan tinggi raihan *block* setelah diberikan metode latihan *knee squat jump* pada atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri. Hal ini dapat dilihat dari hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 5,713 > t_{tabel} = 1,833$) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) *one-tailed*. (2) Terdapat peningkatan tinggi raihan *block* setelah diberikan metode latihan *jump rope* pada atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri. Hal ini t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 2,973 > t_{tabel} = 1,833$) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) *one-tailed*. (3) Metode latihan *knee squat jump* dan *jump rope* sama-sama dapat meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri, namun tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 0,527 < t_{tabel} = 1,734$) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) *one-tailed*.

Kata kunci: Tinggi raihan *block*, *knee squat jump*, *jump rope*.

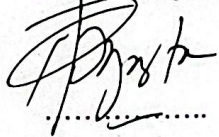
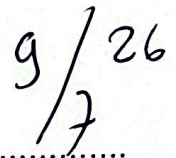
EFFECTIVENESS OF KNEE SQUAT JUMP EXERCISES AND JUMP ROPE AGAINST HIGH BEAM BLOCK PBV BINTANG MANDIRI MEN'S VOLLEYBALL ATHLETES

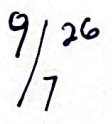
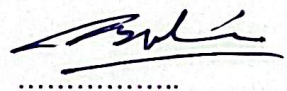
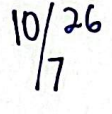
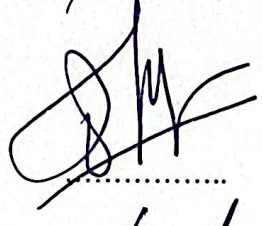
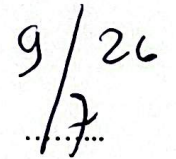
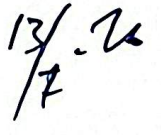
ABSTRACT

This study aims to find out (1) Whether the knee squat jump training method can increase the block height of PBV Bintang Mandiri male soccer athletes (2) Whether the jump rope training method can increase the block height of PBV Bintang Mandiri male soccer athletes (3) Whether the knee squat jump training method is better than the jump rope training method in increasing the achievement height block of PBV Bintang Mandiri men's soccer athletes. In this study, the population is 64 athletes who are registered as members of PBV Bintang Mandiri. The sampling technique in this study uses the purposive sampling technique. The sample in this study is 20 PBV Bintang Mandiri male athletes. The instrument used in this study is the Block Height Test (BHT) which is a modification of vertical jump. The data analysis technique used the t-test statistical technique. The results of the study concluded that (1) There was an increase in the height of block achievement after being given the knee squat jump training method in PBV Bintang Mandiri men's soccer athletes. This can be seen from the results greater than $t_{count} = 5,713 > t_{table} = 1,833$ with a significant level $\alpha = 0.05$ (5%) one-tailed. (2) There was an increase in the height of block achievement after being given the jump rope training method to PBV Bintang Mandiri male soccer athletes. This is greater than $t_{count} = 2,973 > t_{table} = 1,833$ with a significant degree $\alpha = 0.05$ (5%) one-tailed. (3) The knee squat jump and jump rope training methods can both increase the height of the block height of PBV Bintang Mandiri male soccer athletes, but there is no significant difference in improvement between the two training methods. This can be seen from the results smaller than $t_{count} = 0,527 < t_{table} = 1,734$ with a significant level $\alpha = 0.05$ (5%) one-tailed.

Keywords: Height of block achievement, knee squat jump, jump rope.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si		
NIP. 197004171999031002		
Pembimbing II		
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd		
NIP. 198112182010121002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.	Ketua		
NIP. 197409042005012001			
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.	Sekretaris		
NIP. 198612302024212001			
3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.	Anggota		
NIP. 197004171999031002			
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.	Anggota		
NIP. 198112182010121002			
5. Prof. Dr. Drs. Hidayat Humaid, M.Pd.	Anggota		
NIP. 196302101988031001			

Tanggal Lulus : 2 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Nova Rahmadiana Fitri

No. Reg 1602622045



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nova Rahmadiana Fitri
NIM : 1602622045
Fakultas/Prodi : Pendidikan Pelatihan Olahraga
Alamat email : novayulianita16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN KNEE SQUAT JUMP DAN JUMP ROPE TERHADAP TINGGI
RAIHAN BLOCK ATLET BOLAVOLI PUTRA PBV BINTANG MANDIRI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2026

Nova Rahmadiana Fitri

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Efektivitas Latihan *Knee Squat Jump* dan *Jump Rope* Terhadap Tinggi Raihan *Block* Atlet Bolavoli Putra PBV Bintang Mandiri. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak **Prof. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, Bapak **Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE**, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si**, Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd**, dan Bapak **Muhamad Ilham, M.Pd** selaku dosen pembina bolavoli yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Rekan-rekan PBV Bintang Mandiri yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Ayah **Iwan Mardali** dan Mama **Yulia Nitasari**, keluarga, dan sahabat yang telah memberikan material maupun moral.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

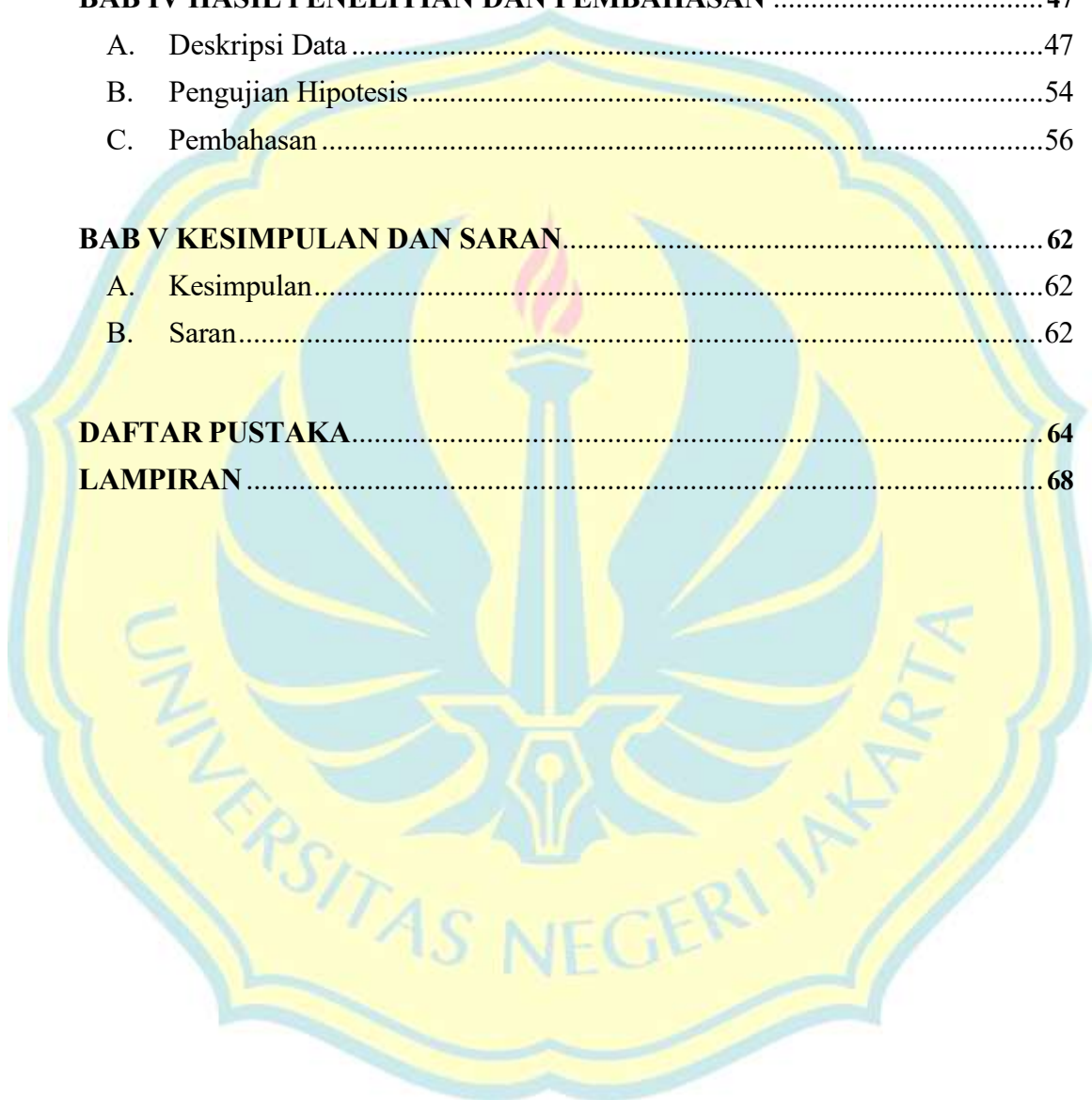
Jakarta, 19 Juni 2026

N R F

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Hakikat Latihan	10
2. Latihan <i>Plyometric</i>	11
3. Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	13
4. Latihan <i>Jump Rope</i>	14
5. Hakikat Bolavoli.....	18
6. Teknik <i>Block</i> Pada Bolavoli	19
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian	32
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metode Penelitian.....	34

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	43
G. Hipotesis Statistik.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	68



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	14
2. Latihan <i>Jump Rope</i>	15
3. Ilustrasi Teknik <i>Block</i>	21
4. Sikap Jari-jari Tangan Saat Melakukan <i>Block</i>	21
5. Tahapan Saat Melakukan <i>Block</i> Tunggal	22
6. Tahapan Saat Melakukan <i>Block</i> Ganda	23
7. Anatomi Otot <i>Gastrocnemius</i> dengan <i>Soleus</i>	25
8. Anatomi Otot <i>Quadriceps</i>	27
9. Anatomi Otot <i>Hamstring</i>	28
10. Anatomi Otot <i>Gluteus Maximus</i>	29
11. Kerangka Berpikir	31
12. Desain Penelitian	35
13. <i>Block Height Test</i>	38
14. Grafik Histogram Data Tes Awal Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Knee squat Jump</i>	49
15. Grafik Histogram Data Tes Akhir Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	51
16. Grafik Histogram Data Tes Awal Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Jump Rope</i>	52
17. Grafik Histogram Data Tes Akhir Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Jump Rope</i>	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	16
2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Jump Rope</i>	17
3. <i>Blanko Block Height Test</i>	41
4. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Block Height Test</i>	41
5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Block Height Test</i>	42
6. Deskripsi Data Penelitian	47
7. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	48
8. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	50
9. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Jump Rope</i>	51
10. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Tinggi Raihan <i>Block</i> dengan Metode Latihan <i>Jump Rope</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Pengajuan Penelitian	68
2. Surat Keterangan Penelitian	69
3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Tes	70
4. Surat Keterangan Validasi Instrumen Tes	73
5. Data Hasil Uji Coba Instrumen Tes	76
6. Data Hasil Tes Awal Tinggi Raihan <i>Block</i> Atlet Bolavoli Putra PBV Bintang Mandiri	78
7. Data Hasil Tes Akhir Tinggi Raihan <i>Block</i> Atlet Bolavoli Putra PBV Bintang Mandiri	79
8. Tabel Hitung T-Tabel	80
9. Perhitungan Distribusi Frekuensi	81
10. Data Mentah Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Knee Squat Jump</i> dan <i>Jump Rope</i>	83
11. Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	84
12. Perhitungan Pengujian Hipotesis	86
13. Dokumentasi Uji Coba Instrument Tes	92
14. Dokumentasi Tes Awal	94
15. Dokumentasi Latihan <i>Knee Squat Jump</i>	95
16. Dokumentasi Latihan <i>Jump Rope</i>	96
17. Dokumentasi Tes Akhir	97
18. Program Latihan	98
19. Riwayat Hidup	114