



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA ATLET PUTRA USIA 14 – 16 TAHUN DI BISON PATRIOT SRAGEN ACADEMY TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Disusun oleh:  
Ananda Rama Putra  
D0218051

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA ATLET PUTRA USIA 14 – 16 TAHUN DI BISON PATRIOT SRAGEN ACADEMY TAHUN 2022**

Disusun oleh:  
Ananda Rama Putra  
D0218051

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Pprogram Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Latihan Plyometric Box Jump Dan *Hurdle Hopping* Terhadap tinggi lompatan Pada Atlet Putra Usia 14 – 16 Tahun Di Club Bison Patriot academy Sragen”, karya :

Nama : Ananda Rama Putra  
NIM : D0218051  
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Desember 2022

Pembimbing I



Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes  
NIDN. 0620056401

Pembimbing II



Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or .  
NIDN. 1116088301

## PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Plyometric Hurdle Hopping* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2022”, karya:

Nama : Ananda Rama Putra

NIM : D0218051

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 25 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono M.Pd

Sekretaris : Risa Agus Teguh W. S.Pd, M.Or

Anggota I : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Anggota II : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or .

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 23 November 2022

Yang membuat pernyataan



Ananda Rama Putra

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Hari Esok adalah suatu Tantangan yang harus dihadapi”

“jika orang lain bias maka aku juga bisa”

“Bersyukur mulai dari hal yang terkecil”

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak Anas Bahari dan Ibu Nur Bowo leksonowati tercinta
2. Kakak, Keponakan, dan Keluarga Besar tersayang
3. Almamaterku tercinta, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas  
Tunas Pembangunan Surakarta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S. Pd., M.Or. Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Fajar Agus Triyanto, A.Md sebagai Pelatih Utama Bison Patriot Academy yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
6. Kedua Orang Tua saya yang telah membantu secara materi dan non materi selama penyusunan skripsi ini.
7. Pada seluruh atlet Bison Patriot Academy Sragen Usia 14-16 Tahun Kabupaten Sragen Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.



Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 23 November 2022

**Ananda Rama Putra**

## ABSTRAK

**Ananda Rama Putra, 2022.** PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA ATLET PUTRA USIA 14 – 16 TAHUN DI BISON PATRIOT SRAGEN ACADEMY. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes, II. Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *box jump* dan *hurdle hopping* terhadap *vertical jump* dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 14-16 tahun bison patriot academy sragen tahun 2022. Manakah yang lebih maksimal pengaruhnya antara latihan *box jump* dan *hurdle hopping* terhadap *tinggi lompatan* dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 14-16 tahun bison patriot academy sragen tahun 2022.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi subyek dalam penelitian ini berjumlah 40 dan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yang berjumlah 30 peserta di Gor Diponegoro, Kabupaten Sragen tahun 2022. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes lompatan *vertical jump*. Dalam penelitian ini peserta Bison Patriot Academy Kab. Sragen melaksanakan latihan *box jump* dan *hurdle hopping* terhadap *vertical jump*

Berdasarkan hasil analisis data : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *box jump* dan *hurdle hopping* terhadap *vertical jump* pada atlet Bison Patriot Academy 2022. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *box jump* diperoleh nilai  $t$  sebesar -13.201, ternyata lebih besar  $t_{tabel}$  yaitu -1,761. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *hurdle hopping* diperoleh nilai  $t$  sebesar -5.551, ternyata lebih besar  $t_{tabel}$  yaitu -1,761 . Latihan *box jump* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *vertical jump* bola basket pada atlet Bison Patriot Academy Kab. Sragen 2022. Peningkatan kemampuan latihan *vertical jump* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *box jump*) adalah sebesar 2,53%  $\geq$  kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *hurdle hopping*) yaitu sebesar 1,27%.

Kata kunci : Bola Basket, *Box Jmp*, *Hurdle Hopping*, *Vertical Jump*.

## ABSTRACT

**Ananda Rama Putra** 2022. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF BOX JUMP AND HURDLE HOPPING TRAINING ON JUMP HEIGHT IN 14-16 YEAR-OLD BOY ATHLETES AT BISON PATRIOT SRAGEN ACADEMY*. Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Advisor : I. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes, , II. Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or.

*The purpose of this study was to determine the differences in the effect of box jump and hurdle hopping exercises on vertical jumps in basketball games for male athletes aged 14-16 years at Bison Patriot Academy Sragen in 2022. Which one has the maximum effect between box jump and hurdle hopping exercises on Jump height in basketball for male athletes aged 14-16 years at Bison Patriot Academy Sragen in 2022.*

*The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subject population in this study was 40 and the sampling technique used was purposive sampling, totaling 30 participants at Diponegoro Gorge, Sragen Regency in 2022. The data collection technique to obtain the data needed in this study used the vertical jump test. In this study, Bison Patriot Academy Kab. Sragen did box jump and hurdle hopping exercises against vertical jumps*

*Based on the results of data analysis: There is a significant difference in the effect of box jump and hurdle hopping exercises on vertical jumps in Bison Patriot Academy 2022 athletes. From the calculations that have been carried out by the box jump exercise group, the t value is -13,201, it turns out that  $t_{(table)}$  is greater i.e. -1.761. From the calculations that have been carried out by the hurdle hopping exercise group, the t value is -5.551, it turns out that  $t_{(table)}$  is -1.761 greater. Box jump training has a better effect on the ability to vertically jump basketball in Bison Patriot Academy Kab. Sragen 2022. The increase in the vertical jump training ability of group 1 (the group that received the box jump training treatment) was 2.53%  $\geq$  group 2 (the group that received the hurdle hopping training treatment) which was 1.27%.*

*Keywords: Basketball, Box Jmp, Hurdle Hopping, Vertical Jump.*

## DAFTAR ISI

## HALAMAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
BAB 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. KONDISI FISIK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Unsur Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Jenis-Jenis kondisi fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Latihan Plyometric.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Teori latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Teori kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Psikologi olahraga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Penelitian Yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODELOGI PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Jenis dan Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Definisi Operasional Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Instrumen Penilaian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Uji Prasyarat Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
J. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
K. Dosis Latihan dan Denyut Nadi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Normalitas Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Homogenitas Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Perbedaan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Prosentase Peningkatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pengajuan Hipotesis dan Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Ada perbedaan pengaruh antara latihan <i>box jump</i> dan <i>Hurdle Hopping</i> terhadap tinggi lompatan pada atlet putra usia 14-16 tahun di Bison Patriot Basketball Academy Sragen tahun 2022.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Latihan <i>box jump</i> memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada <i>Hurdle Hopping</i> terhadap tinggi lompatan pada atlet putra usia 14-16 tahun di Bison Patriot Basketball Academy Sragen tahun 2022. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan <i>Box Jump</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. Gerakan Hurdle Hopping .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4, Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 5. Ordinal Pairing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Table 1. Deskripsi data hasil tes vertical jump pada kelompok 1 dan 2 ....**Error! Bookmark not defined.**

Table 2. Rekap hasil Uji Reabilitas instrumen tes Vertical Jump..... **Error! Bookmark not defined.**

Table 3. Range Kategori Reabilitas .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 4. Hasil SPSS uji normalitas data tes Vertical Jump...**Error! Bookmark not defined.**

Table 5. Hasil analisis homogenitas kelompok 1.....**Error! Bookmark not defined.**

Table 6. Hasil analisis homogenitas kelompok 2.....**Error! Bookmark not defined.**

Table 7. Hasil Analisis Pired Sample T-Test Kelompok 1 .**Error! Bookmark not defined.**

Table 8. Hasil Prbandingan Perbedaan Pretst Dan Posttst Pada Kelompok 1 .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 9. Hasil Analisis Paired Sample T-Test Kelompok 2 ..**Error! Bookmark not defined.**

Table 10. Hasil Perbandingan Uji Perbedaan Pretest dan Posttest pada Kelompok 2 .**Error! Bookmark not defined.**

Table 11. Hasil Uji Perbedaan presentase Posttest kelompok 1 dan kelompok 2.....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Program Latihan Box Jump.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Program Latihan <i>Hurdle Hopping</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Daftar Nama Siswa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Data Tes Awal Vertical Jump.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Pemasangan Subjek berdasarkan tes awal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7. Data Tes Akhir Vertical Jump.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8. Nilai T.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9. Dokumentasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

