



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT DEPTH JUMP* DAN
JUMP TO BOX TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKULIKULER BOLA
VOLI SD NEGERI 1 WATANGSONO,
JATISRONO, WONOGIRI**

SKRIPSI

**Disusun oleh :
INJANG ADI MANUNGGAL BUDI
NIM : D0419093**

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

2023

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT DEPTH JUMP* DAN
JUMP TO BOX TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKULIKULER BOLA
VOLI SD NEGERI 1 WATANGSONO,
JATISRONO, WONOGIRI**

Oleh:

Injang Adi Manunggal Budi

NIM D0419093

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

SURAKARTA

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Depth Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sd Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri", karya:

Nama : Injang Adi Manunggal Budi

NIM : D0419093

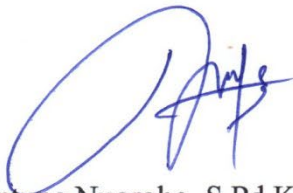
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 4 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.
NIDN. 0609068701



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Depth Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri”, karya:

Nama : Injang Adi Manunggal Budi

NIM : D0419093

Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : Kamis

Tanggal : 20 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Anggota I : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Anggota II : Karlina Dwijayanti, 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/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 04 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Injang Adi Manunggal Budi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sukses Adalah Jumlah Dari Upaya Kecil, Yang Diulangi Hari Demi Hari”

(Robert Coller)

“Sepiro Gedhening Sengsoro, Yen Tinompo Amung Dadi Cobo”

Persembahan

Skripsi Ini Dipersembahkan Untuk :

Bapak dan Ibu Tercinta

Saudara-Saudaraku Tersayang

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Dra Winarti, M.Si. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Tunas Pembangunan.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Pembimbing I, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk skripsi ini.
5. Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan, dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 04 Juli 2023

Peneliti

Injang Adi Manunggal Budi

ABSTRAK

Injang Adi Manunggal Budi 2023. Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Depth Jump* dan *Jump to Box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *squat depth jump* dan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri.

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode eksperimen (*treatment*). Populasi adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri, yang berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 dan kelompok 2, dimana kelompok 1 yang berjumlah 15 orang diberi perlakuan latihan *squat depth jump* dan kelompok 2 yang berjumlah 15 orang diberi perlakuan latihan *jump to box*. Data penelitian ini diperoleh dari *pretest vertical jump* dan *post-test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas untuk mengetahui validitas data dan uji normalitas untuk mengetahui kenormalan data, uji homogenitas, uji perbedaan menggunakan *t-test*.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: (1) Ada pengaruh latihan *squat depth jump* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli, dengan t hitung $5.850 > t$ tabel 2.144 , dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 13%. (2) Ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli, dengan nilai t hitung $4.044 > t$ tabel 2.144 , dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 10%. (3) Latihan *squat depth jump* lebih baik daripada latihan *jump to box* untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri, dengan perbedaan selisih 1,3333.

Kata kunci: *Squat Depth Jump*, *Jump To Box*, Daya Ledak Otot Tungkai, Bola Voli

ABSTRACT

Injang Adi Manunggal Budi 2023. *The difference in the effect of depth jump and jumpto box squat exercises on increasing leg muscle explosive power in extracurricular volleyball at SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.*

The objectives of this study are (1) To knowing the effect of depth jump squat exercises on increasing leg muscle explosive power. (2) To knowing the effect of jump to box training on increasing leg muscle explosive power. (3) To knowing the difference in the effect of depth jump and jump to box squat exercises on increasing leg muscle explosive power in volleyball extracurricular students of SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri.

The research method used is the experimental method (treatment). The population is volleyball extracurricular students of SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri, totaling 30 people who are divided into two groups, namely group 1 and group 2, where group 1 of 15 people is given the treatment of depth jump squat exercises and group 2 of 15 people is given jump to box training treatment. This research data was obtained from pretest vertical jump and post-test. Data analysis in this study uses reliability tests to determine the validity of data and Normality tests to find out data normality, homogeneity tests, difference tests using t-tests.

Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, conclusions can be drawn, namely: (1) There is an effect of depth jump squat exercises on the leg muscle power of volleyball extracurricular students, with t count $5,850 > t$ table $2,144$, and significance value $0.001 < 0.05$, a percentage increase of 13%. (2) There is an effect of jump to box training on the leg muscle power of volleyball extracurricular students, with a calculated t value of $4,044 > t$ table of $2,144$, and a significance value $0.001 < 0.05$, a percentage increase of 10%. (3) Depth jump squat exercises are better than jump to box exercises to increase leg muscle power of volleyball extracurricular students of SD Negeri 1 Watangsono, Jatisrono, Wonogiri, with a difference of 1,3333.

Keywords: Squat Depth Jump, Jump To Box, Leg Muscle Explosive Power, Volleyball.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Permainan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
3. Latihan Pliometrik	Error! Bookmark not defined.
4. Teori <i>Vertical Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Daya Ledak Otot	Error! Bookmark not defined.
6. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Squat depth jump</i>	Error! Bookmark not defined.
	Bookmark not defined.

7. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Jump to box</i>	Error!
Bookmark not defined.	
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Dosis latihan *eksplosive power* atau daya ledak. ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Keterangan hari dan tanggal penelitian....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Hasil *Pretest* Dan *Post-test Squat Depth Jump*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Hasil *Pretest* Dan *Post-test Jump To Box* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Post-test Vertical Jump* Kelompok 1 *squat depth jump*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Post-test Vertical Jump* Kelompok 2 *jump to box***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Uji Normalitas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Uji Homogenitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Post-test Power* Otot Tungkai
Kelompok *Squat depth jump*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Post-test Power* Otot Tungkai
Kelompok *Jump to box***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11. Uji t Perbandingan *Post-test* Kelompok
Squat depth jump dengan *Jump to box*....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permainan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. <i>Squat Depth Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. <i>Jump To Box</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Bagan Kerangka Pemikiran.....	i
Gambar 5. Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Pembagian Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Sikap Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. <i>Pretest Vertical jump</i>	i
Gambar 9. <i>Pretest Vertical Jump</i>	i
Gambar 10. Latihan <i>Squat Depth Jump</i>	i
Gambar 11. Latihan <i>Jump To Box</i>	i
Gambar 12. <i>Post-test Vertical Jump</i>	i
Gambar 13. <i>Post-test Vertical Jump</i>	i

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan Perangkingan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Data Pembagian Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Data <i>Post-test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Deskripsi Statistik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji t.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Tabel t.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

