



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP*
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMK MUHAMMADIYAH 1 JATINOM KLATEN**

Skripsi

Oleh :

Fajar Setyawan

NIM. D0419082

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

2023

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP*
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMK MUHAMMADIYAH 1 JATINOM KLATEN**

Oleh :

Fajar Setyawan

NIM D0419082

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 *Skipping* dan *Squat Jump* Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten” karya:

Nama : Fajar Setyawan

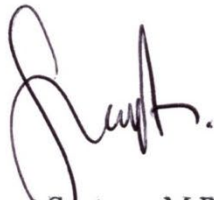
NIM : D0419082

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Surakarta, 01 Maret 2023

Pembimbing I



Slamet Santoso, M.Pd.

NIDN. 0611128502

Pembimbing II



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

NIDN. 0630098703

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten”, karya

Nama : Fajar Setyawan

NIM : D0419082

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 04 April 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Anggota I : Slamet Santoso, M.Pd.

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, 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 pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Klaten, 01 Maret 2023
Yang membuat pernyataan



266AKX295539661
Fajar Setyawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu”

(Bobby Unser)

“ Siapa Yang Bersungguh-sungguh, Akan Berhasil”

(Fajar Setyawan)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Ibu, Kakak dan Keluarga Besar

Pretty Agustine

Almamater Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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 Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or selaku Pembimbing II, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Muhammad Fahmi, S.E selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten yang telah memberikan ijin penelitian skripsi.
7. 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 beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Klaten, 01 Maret 2023

Peneliti

Fajar Setyawan

ABSTRAK

Fajar Setyawan. 2023. Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Slamet Santoso, M.Pd, II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, (2) untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai siswa Ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, (3) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai siswa Ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest Posttest Design*” Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten yang berjumlah 46 siswa . Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 40 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes *power* otot tungkai adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, dengan t hitung $15.70 > t$ tabel 2.093, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 8%, (2) ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, dengan nilai t hitung $15.20 > t$ tabel 2.093, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 6%, (3) latihan *skipping* lebih baik daripada latihan *squat jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, dengan kenaikan persentase sebesar 8%.

Kata kunci : *Skipping, Squat Jump, Power* Otot Tungkai, Bola Voli

ABSTRACT

Fajar Setyawan. 2023. Differences in the Effect of Skipping and Squat Jump Exercises on Muscle Power of Extremist Volleyball Extracurricular Students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten. Skripsi, Physical Education Post Graduated Program, Surakarta University of Tunas Pembangunan, Promotor: : I. Slamet Santoso, M.Pd, II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or

This study aimed (1) to determine the effect of skipping exercises on leg muscle power of volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, (2) to determine the effect of squat jump exercises on the leg muscle power of volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, (3) to find out the differences in the effect of skipping and squat jump exercises on the leg muscle power of volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten.

This study is experimental method with the design "Two Groups Pretest Posttest Design" The population in this study were volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, totaling 46 students. The sample taken from the results of purposive sampling, with the criteria of being male. Based on these criteria, there were 40 students who fulfilled it. The instrument used to test leg muscle power is a vertical jump. Data analysis using the t test.

From the result of analysis: (1) there is an effect of skipping exercises on leg muscle power of volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, with t count 15.70 > t table 2.093, and a significance value of 0.000 < 0.05, the percentage increase is 8%, (2) there is an effect of squat jump exercise on leg muscle power of volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, with t count 15.20 > t table 2.093, and a significance value of 0.000 < 0.05, a percentage increase of 6%, (3) skipping exercise is better than squat jump exercise to increase leg muscle power in volleyball extracurricular students at SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten, the percentage increase is 8%.

Key words: Skipping, Squat Jump, Leg muscle power, Volleyball

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	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	Error! Bookmark not defined.
LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Permainan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
3. Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.

4. <i>Power</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
7. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
8. Latihan <i>Skipping</i>	Error! Bookmark not defined.
9. Latihan Squat Jump.....	Error! Bookmark not defined.
10. Hubungan Latihan <i>Skipping</i> dengan <i>Power</i> Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
11. Hubungan Latihan <i>Squat Jump</i> dengan <i>Power</i> Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
12. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE 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	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Homogen.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.

1. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Perbandingan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai Kelompok <i>Skipping</i> dan Kelompok <i>Squat Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengaruh Latihan Kelompok <i>Skipping</i> terhadap <i>Power Otot Tungkai</i> .	Error! Bookmark not defined.
2. Pengaruh Latihan <i>Squat Jump</i> terhadap <i>Power Otot Tungkai</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Perbedaan Pengaruh Latihan Kelompok <i>Skipping</i> dan Latihan <i>Squat Jump</i> terhadap <i>Power Otot Tungkai</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	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

	Halaman
Tabel 1. Dosis latihan <i>eksplosive power</i> atau daya ledak.....	28
Tabel 2. <i>Ordinal Pairing</i>	43
Tabel 3. Keterangan hari dan tanggal penelitian.....	48
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i> Kelompok Latihan <i>Skipping</i> ...49	49
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i> Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i>	50
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i>	51
Kelompok A <i>Skipping</i>	51
Tabel 7. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i>	51
Kelompok B <i>Squat Jump</i>	51
Tabel 8. Uji Normalitas.....	52
Tabel 9. Uji Homogenitas.....	52
Tabel 10. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai.....	53
Kelompok <i>Skipping</i>	53
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai.....	56
Kelompok <i>Squat Jump</i>	56
Tabel 12. Uji t Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Skipping</i> dengan <i>Squat Jump</i> ...55	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bola Voli.....	10
Gambar 2. Otot Tungkai Atas.....	19
Gambar 3. Otot Tungkai Bawah.....	19
Gambar 4. Gerakan <i>Skipping</i>	30
Gambar 5. Gerakan <i>Squat Jump</i>	32
Gambar 6. Otot yang digunakan saat gerakan <i>skipping</i>	33
Gambar 7. Otot yang digunakan saat gerakan <i>squat jump</i>	34
Gambar 8. Bagan Kerangka Pemikiran.....	38
Gambar 9. Desain <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	41
Gambar 10. Sikap Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i>	44
Gambar 11. Uji normalitas <i>pretest dan posttest</i> kedua kelompok.....	87
Gambar 12. Perbandingan <i>posttest</i> kelompok <i>skipping</i> dan <i>squat jump</i>	91
Gambar 13. Pemanasan sebelum <i>pretest</i>	94
Gambar 14. <i>Pretest vertical jump</i>	94
Gambar 15. Kelompok latihan <i>skipping</i> 1.....	95
Gambar 16. Kelompok latihan <i>skipping</i> 2.....	95
Gambar 17. Kelompok latihan <i>squat jump</i> 1.....	96
Gambar 18. Kelompok latihan <i>squat jump</i> 2.....	96
Gambar 19. Pemanasan sebelum <i>posttest</i>	97
Gambar 20. <i>Posttest vertical jump</i>	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	66
Lampiran 2. Surat Ucapan Terimakasih untuk Sekolah yang diteliti.....	67
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Penelitian dari SMK Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten.....	68
Lampiran 4. Program Latihan <i>Skipping</i> dan <i>Squat Jump</i>	69
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	74
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	82
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	87
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	88
Lampiran 9. Uji t.....	91
Lampiran 10. Tabel t	92
Lampiran 11. Daftar siswa ekstrakurikuler bola voli.....	93
Lampiran 12. Dokumentasi.....	94

