



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN  
*SIDE HOPE* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT  
TUNGKAI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN  
CLUB BOLA VOLI ASRI KALIJAMBE  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
VIVID NUR IKHSAN  
D0217119**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN  
*SIDE HOPE* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT  
TUNGKAI PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN  
CLUB BOLA VOLI ASRI KALIJAMBE  
TAHUN 2021**

**OLEH:  
VIVID NUR IKHSAN  
D0217119**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side Hope* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021”, karya:

Nama : Vivid Nur Ikhsan

NIM : D0217119

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, April 2022

Pembimbing I



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0619068401

Pembimbing II



Bagus Kuncoro, S. Pd., M. Or.  
NIDN. 0613088702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side Hope* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021”, karya:

Nama : Vivid Nur Ikhlas

NIM : D0217119

Prodi : Pendidikan Keplatihan Olahraga

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

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 10 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## **MOTTO**

*Rahasia Kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui*

(Aristotle Onassis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## **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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, April 2021

**V.N.I**

## ABSTRAK

**Vivid Nur Ikhsan.** Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side Hope* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, april 2021. Pembimbing I. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or. Pembimbing II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan Metode *Depth Jump* Dan *Side Hope* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Metode *Depth Jump* Dan *Side Hope* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan power otot tungkai dengan Latihan Metode *Depth Jump* Dan *Side Hope* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan Kemampuan power otot tungkai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan power otot tungkai menggunakan tes kemampuan power otot tungkai menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *Depth Jump* Dan *Side Hope* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.19$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Depth Jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Side Hope* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Club Bola Voli Asri Kalijambe Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan power otot tungkai dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Depth Jump*) adalah 0.97% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Side Hope*) adalah 0.85%.

Kata Kunci : Metode Latihan *Depth Jump*, *Side Hope*, Peningkatan Power Otot Tungkai, Bola Voli



## ABSTRACT

**Vivid Nur Ikhsan.** *Differences in the Effect of Depth Jump and Side Hope Training Methods on Increasing Leg Muscle Power in Male Athletes Age 14-16 Years Old Volleyball Club Asri Kalijambe in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, April 2021. Advisor I. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or. Advisor II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.*

*The purpose of the study was to determine the effect of the exercise using the Depth Jump and Side Hope Method on the ability of leg muscle power in male athletes aged 14-16 years at the Asri Kalijambe Volleyball Club in 2021, and if there was a difference, then to find out which one is better between the Depth Jump Method and Side Hope on the ability of leg muscle power in male athletes aged 14-16 years at the Asri Kalijambe Volleyball Club in 2021.*

*The research sample was Male Athletes Age 14-16 Years Old Volleyball Club Asri Kalijambe with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of the ability of leg muscle power with Depth Jump and Side Hope Method exercises as the independent variable and the results of increasing the ability of leg muscle power in the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability of leg muscle power uses a test of leg muscle power ability using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of the Depth Jump and Side Hope Methods on the ability of leg muscle power in male athletes aged 14-16 years at the Asri Kalijambe Volleyball Club in 2021. This is evidenced from the results of the test calculation. The end of each group is  $t_{count} = 3.19$ , which is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The Depth Jump method has a better effect than the Side Hope method on the ability of leg muscle power in male athletes aged 14-16 years at the Asri Kalijambe Volleyball Club in 2021. Based on the percentage increase in leg muscle power ability in volleyball, it shows that group 1 (group who received treatment with the Depth Jump method) was 0.97% > group 2 (the group that received Side Hope) was 0.85%.*

*Keywords: Depth Jump Exercise Method, Side Hope, Increase in Muscle Power in the Legs, Volleyball*

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Hakikat Bola voli.....	9
a. Pengertian Permainan Bolavoli .....	9
b. Peraturan Permainan Bolavoli.....	10
c. Teknik dalam Permainan Bolavoli.....	13
2. Hakikat Latihan .....	17
a. Pengertian Latihan.....	17
b. Dasar-dasar Latihan.....	18

c.	Prinsip Dasar Latihan .....	22
d.	Komponen latihan .....	24
3.	Hakikat Power Otot Tungkai Permainan Bola Voli .....	26
a.	Pengertian <i>Power Otot Tungkai</i> .....	26
b.	Otot Tungkai .....	27
4.	Hakikat <i>Depth Jump</i> .....	29
a.	Pengertian <i>Depth Jump</i> .....	29
b.	Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Power Otot Tungkai Metode Depth jump</i> .....	30
5.	Hakikat Side Hope .....	31
a.	Pengertian <i>Side Hop</i> .....	31
b.	Kelebihan Dan Kekurangan Latihan <i>Power Otot Tungkai Metode Side Hop</i> .....	33
B.	Penelitian Yang Relevan .....	34
C.	Kerangka Berpikir .....	36
D.	Pengajuan Hipotesis .....	38
BAB III.	METODE PENELITIAN .....	39
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
B.	Metode dan Rancangan Penelitian .....	39
C.	Populasi dan Sampel .....	42
D.	Teknik Pengumpulan Data .....	42
E.	Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	48
A.	Deskripsi Data .....	48
B.	Uji Reliabilitas .....	49
C.	Pengujian Persyaratan Analisis .....	49
D.	Hasil Analisis Data .....	51
E.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	53
F.	Pembahasan Hasil Analisi Data .....	55
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	58
A.	Simpulan .....	58

B. Implikasi .....	58
C. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	62

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Ukuran lapangan bolavoli .....	11
Gambar 2. Bolavoli standar FIVB .....	11
Gambar 3. Struktur otot tungkai.....	28
Gambar 4. Latihan <i>Depth Jump</i> .....	31
Gambar 5. Latihan <i>Side Hop</i> .....	34
Gambar 6. Skema Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 7. Rancangan Penelitian .....	40
Gambar 8. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	41
Gambar 9. Sasaran Tes <i>Vertical Jump</i> .....	63

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	48
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas .....	49
Tabel 4 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 5 Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	50
Tabel 6 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	51
Tabel 7 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	51
Tabel 8 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	52
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Instrumen Tes <i>Vertical Jump</i> .....	62
Lampiran 2 Program Latihan .....	64
Lampiran 3 Data Hasil Tes Power Otot Tungkai.....	68
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes Power Otot Tungkai.....	70
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	76
Lampiran 6 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan Power Otot Tungkai.....	82
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	83
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	86
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Power Otot Tungkai dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	89
Lampiran 11 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....	90
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	91
Lampiran 13 Tabel F.....	92
Lampiran 14 Dokumentasi.....	95
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

