



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI  
PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI *VOLENZA*  
GENERATION TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**MUHAMAD IRVAN MAULANA**

**D0218093**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI  
PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI VOLENZA  
GENERATION TAHUN 2021**

**OLEH:  
MUHAMAD IRVAN MAULANA  
D0218093**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

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

Nama : Muhamad Irvan Maulana

NIM : D0218093

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, 31 Mei 2022

Pembimbing 1



Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd  
NIDN. 0624036501

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0612038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hope* Dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021”, karya:

Nama : Muhamad Irvan Maulana

NIM : D0218093

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 : Senin

Tanggal : 20 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## ABSTRAK

Muhamad Irvan Maulana. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI VOLI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLA VOLI VOLENZA GENERATION TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, 09 April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *side hope* dan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *side hope* dan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan power otot tungkai dengan latihan *side hope* dan *depth jump* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan power otot tungkai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui peningkatan power otot tungkai menggunakan tes peningkatan 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 *side hope* dan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai Pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.19$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2).Latihan metode *depth jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *side hope* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan power otot tungkai menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *side hope*) adalah 0.86% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *depth jump*) adalah 0.98%.

**Kata Kunci :** *Ide Hope, Depth Jump, Power Otot Tungkai, Bola Voli*

## **ABSTRACT**

**Muhammad Iryan Maulana**. *DIFFERENT EFFECTS OF SIDE HOPE AND DEPTH JUMP TRAINING METHODS TOWARDS INCREASING LIMB MUSCLE POWER IN VOLUTION BALL CLUB VOLENZA GENERATION ATHLETES IN 2021*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, 09 April 2022.

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the side hope and depth jump training methods on increasing leg muscle power in the Men's Athletes of the Volenza Generation Volleyball Club in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between the side hope and depth jump training methods for increasing leg muscle power in the Men's Athlete of the Volenza Generation Volleyball Club in 2021.*

*The research sample is the Male Athletes of the Volenza Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using a porpusive sampling technique. The variables of this study are the results of increasing leg muscle power with side hope and depth jump exercises as independent variables and the results of increasing leg muscle power in the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the increase in leg muscle power used an increase in leg muscle power test 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 between the side hope and depth jump methods on increasing leg muscle power in the Men's Athletes of the Volenza Generation Volleyball Club in 2021. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group. ie  $t_{count} = 3.19$  is greater 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 increasing leg muscle power in the Men's Athlete of the Volenza Generation Volleyball Club in 2021. Based on the percentage increase in leg muscle power ability, it shows that group 1 (the group that received treatment with the side hope) is  $0.86\% <$  group 2 (the group that gets the depth jump) is  $0.98\%$ .*

**Keyword** : Hope Idea, Depth Jump, Limb Muscle Power, Volleyball

## **MOTTO**

*“Bukan Ilmu Yang Seharusnya Mendatangimu, Tapi Kamu Yang Seharusnya Mendatangi Ilmu.”*

(Imam Malik)

*“Jangan Salahkan Orang Lain Kenapa Mereka Sering Mengecewakanmu, Salahkan Dirimu Kenapa Kamu Sering Terlalu Berharap Kepada Mereka.”*

(Cak Nun)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Waskito dan ibu Siti Rukayah tercinta  
Saudara-saudaraku Muh. Azam tersayang  
Almamaterku PKO FKIP  
UTP 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. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlet Putra Club Bola Voli Volenza Generation Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, 09 April 2022

**M.I.M**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. LANDASAN TEORI .....	9
A. Kajian Pustaka .....	9
1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	9
2. Hakikat Latihan .....	17
3. Hakikat Power Otot Tungkai .....	25
4. Hakikat Latihan <i>side hope</i> .....	28
5. Hakikat Latihan <i>depth jump</i> .....	31
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. Rancangan/Desain Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Pengumpulan Data.....	43
E. 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 Analisis Data .....	55
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	57
A. Simpulan.....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Ukuran lapangan bola voli .....	11
Gambar 2. Bola voli standar FIVB .....	11
Gambar 3. Struktur otot tungkai.....	28
Gambar 4. Latihan <i>Side Hop</i> .....	31
Gambar 5. Latihan <i>Depth Jump</i> .....	34
Gambar 6. Kerangka Berfikir.....	37
Gambar 7. Rancangan Penelitian .....	40
Gambar 8. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	41
Gambar 9. Sasaran Tes <i>Vertical Jump</i> .....	62

## 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. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	50
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	51
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	51
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	52
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes power otot tungkai dalam permainan bola voli .....	61
Lampiran 2. Program Latihan power otot tungkai .....	63
Lampiran 3. Pembagian Ordinal Pairing.....	74
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir .....	76
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	81
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan power otot tungkai .....	84
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi-Kuadrat .....	85
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	87
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	88
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Tes power otot tungkai Bulutangkis dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	91
Lampiran 11. Distribusi Nilai t tabel .....	92
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	93
Lampiran 13. Tabel F .....	94
Lampiran 14. Dokumentasi.....	97
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

