



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI  
PADA ATLET PUTRI KLUB BOLA VOLI  
VOGBA BOYOLALI TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**BAYU NUGROHO ADI SAPUTRO**

**D0218137**

**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 Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlit Putri Klub Bola Voli Vogba Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Bayu Nugroho Adi S

NIM : D0218137

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

NIDN : 0616088003

Pembimbing 2



Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

NIDN : 0619068401

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hope* Dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlit Putri Klub Bola voli Vogba Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Bayu Nugroho Adi S

NIM : D0218137

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 21 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. H Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof Ali Mukti)

### **Persembahan**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta FKIP PKO 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:

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 Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada atlet putri Klub Bola voli Vogba Boyolali Tahun 2022 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, Juni 2022

B.N

## ABSTRAK

Bayu Nugroho Adi Saputro. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET PUTRI KLUB BOLA VOLI VOGBA BOYOLALI TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *side hope* dan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai Pada atlet Putri Klub Bola voli Vogba Boyolali Tahun 2022, 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 Putri Klub Bola voli Vogba Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada atlet putri Klub Bola voli Vogba Boyolali 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 menggunakan metode *side hope* dan menggunakan metode *depth jump* terhadap hasil peningkatan power otot tungkai dalam bola voli Pada atlet Putri Klub Bola voli Vogba Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.317$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *depth jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *depth jump* terhadap hasil peningkatan power otot tungkai dalam bola voli Pada ATLET Putri Klub Bola voli Vogba Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil Peningkatan power otot tungkai dalam bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *side hope*) adalah 5.534% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *depth jump*) adalah 6.088%.

Kata kunci : Latihan *Side Hope*, Latihan *Depth Jump*, Power Otot Tungkai.

## **ABSTRACT**

Bayu Nugroho Adi Saputro. DIFFERENT EFFECTS OF SIDE HOPE AND DEPTH JUMP TRAINING METHODS TOWARDS INCREASING LEFT MUSCLE POWER IN WOMEN ATHLETES VOGBA BOYOLALI VOLLEY CLUB IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, June 2022.

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of side hope and depth jump exercises on increasing leg muscle power in female athletes of the Vogba Boyolali Volleyball Club in 2022, and if there was a difference then to find out which method was better between side hope and depth jump training methods for increasing power. leg muscles in women athletes of the Vogba Boyolali volleyball club in 2022.*

*The research sample is the female athlete of the Vogba Boyolali Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using a purposive 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 muscle power on a single variable of choice. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the increase in muscle strength of the limbs used a test to increase the strength of the limb muscles 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 use of the side hope method and the use of the depth jump method on the results of increasing leg muscle strength in volleyball in the female athletes of the Vogba Boyolali Volleyball Club in 2022. This is evidenced by the results The final test calculation for each group is  $t_{count} = 3.317$ , which is greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The depth jump method has a better effect than the depth jump method on the results of increasing leg power in volleyball in the Women's Athlete of the Vogba Boyolali Volleyball Club in 2022. Based on the proportion of increasing leg muscle power in the ball, it shows that group 1 (the group that received treatment using side hope method) is  $5.534\% <$  the group that gets treatment using the depth jump method) is  $6.088\%$ .*

*Key words : Side Hope Exercise, Depth Jump Exercise, Muscle Power in the Legs.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
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. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Hakikat Power Otot tungkai.....	9
2. Hakikat Latihan .....	12
3. Hakikat Latihan <i>Side Hope</i> .....	21
4. Hakikat Latihan <i>Depth Jump</i> .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Pengajuan Hipotesis .....	30
BAB III. METODE PENELITIAN .....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30



B.	Rancangan/Desain Penelitian .....	30
C.	Populasi dan Sampel.....	33
D.	Pengumpulan Data.....	34
E.	Analisis Data .....	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	39
A.	Deskripsi Data .....	40
B.	Uji Reliabilitas .....	40
C.	Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
D.	Hasil Analisis Data .....	42
E.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	44
F.	Pembahasan Hasil Analisis Data.....	47
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	49
A.	Simpulan .....	49
B.	Implikasi .....	49
C.	Saran .....	50
	DAFTAR PUSTAKA .....	51
	LAMPIRAN.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur otot tungkai.....	12
Gambar 2. Latihan <i>Side Hop</i> .....	23
Gambar 3. Latihan <i>Depth Jump</i> .....	26
Gambar 4. Kerangka Pemikiran.....	30
Gambar 5. Rancangan Penelitian.....	31
Gambar 6. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	32

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Perhitungan dengan <i>Chi</i> -Kuadrat. ....	37
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Peningkatan power otot tungkai dalam bola voli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	39
Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	40
Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas .....	40
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	41
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	41
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	42
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	42
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	43
Tabel 10 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ...	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Instrumen Tes Vertikal Jump.....	53
Lampiran 2 Program Latihan Metode <i>Side Hope</i> .....	55
Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal Power Otot Tungkai .....	59
Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Power Otot Tungkai .....	61
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	67
Lampiran 6 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Power Otot Tungkai.....	73
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Chi Chi-Kuadrat .....	74
Lampiran 8 Uji Homogenitas .....	76
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	77
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen....	80
Lampiran 11 Tabel Distribusi Nilai t tabel.....	81
Lampiran 12 Tabel <i>Lilliefors</i> .....	82
Lampiran 13 Tabel F .....	83
Lampiran 14 Dokumentasi .....	86
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

