



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN
DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT
TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA
ATLET PUTRA USIA 14-17 TAHUN CLUB BOLAVOLI
SNJ JENAWI KARANGANYAR
TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH:

ELYAS NATA SAPUTRA

NIM. D0221075

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN
DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT
TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA
ATLET PUTRA USIA 14-17 TAHUN KLUB BOLAVOLI
SNJ JENAWI KARANGANYAR
TAHUN 2024**

OLEH:

Elyas Nata Saputra

NIM. D0221075

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hope* Dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlit Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Snj Jenawi Karanganyar Tahun 2024”, karya:

Nama : Elyas Nata Saputra

NIM : D0221075

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, 30 Januari 2025

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hope* Dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlit Putra Usia 14-17 Tahun klub Bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar Tahun 2024”, karya:

Nama : Elyas Nata Saputra

NIM : D0221075

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 : 17 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

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

Penguji I : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Penguji II : Ronny Suryo Narbito, 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 pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, baik Sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 17 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Elyas Nata Saputra

ABSTRAK

Elyas Nata Saputra. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-17 TAHUN CLUB BOLAVOLI SNJ JENAWI KARANGANYAR TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *side hope* dan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 tahun klub bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *side hope* dan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar Tahun 2024.

Sampel penelitian adalah pada atlet klub bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random 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 Ismaryati (2018:72). 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 Kemampuan power otot tungkai Dalam Permainan Bolavoli Pada atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.193$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *Depth Jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Side Hope* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Dalam Permainan Bolavoli Pada atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan power otot tungkai dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *side hope*) adalah 4.347% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *depth jump*) adalah 15.909%.

Kata Kunci : *side hope*, *depth jump*, power otot tungkai, bola voli

ABSTRACT

Elyas Nata Saputra. *DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF SIDE HOPE AND DEPTH JUMP TRAINING METHODS ON INCREASING LEMB MUSCLE POWER IN VOLLEYBALL GAMES IN MALE ATHLETES AGED 14-17 YEARS OLD, SNJ JENAWI KARANGANYAR VOLLYBALL CLUB, 2024. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025.*

The aim of the research is to find out the difference in the effect of the side hope and depth jump training methods on increasing leg muscle power in volleyball games in male athletes aged 14-17 at the SNJ Jenawi Karanganyar Volleyball Club in 2024, and if there is a difference then to find out which one is better. side hope and depth jump training methods to increase leg muscle power in volleyball games in male athletes aged 14-17 years from the SNJ Jenawi Karanganyar Volleyball Club in 2024.

The research sample was the SNJ Jenawi Karanganyar Volleyball Club Athletes with a total of 30 students. Sampling used a random sampling technique. The variables of this research are the results of increasing leg muscle power with side hope and depth jump exercises as the independent variable and the results of increasing leg muscle power as the dependent variable. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the increase in leg muscle power uses the leg muscle power increase test using test implementation instructions from Ismaryati (2018:72)The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

From the results of the data analysis, the following conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in influence between the side hope and depth jump methods on the ability of leg muscle power in volleyball games in male athletes aged 14-17 years at the SNJ Jenawi Karanganyar Volleyball Club in 2024. This is proven From the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 3.193$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Depth Jump method training has a better effect than the Side Hope method on leg muscle power abilities in volleyball games for male athletes aged 14-17 years at SNJ Jenawi Karanganyar Volleyball Club in 2024. Based on the percentage increase in leg muscle power abilities in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the side hope method) was 4.347% < group 2 (the group that received depth jump) was 15.909%.

Keywords: *side hope, depth jump, leg muscle power, volleyball*

MOTTO

Hiduplah seperti ini hari terakhirmu maka kamu akan menghargai setiap waktu yang tersisa dalam hidupmu

(Elyas nata saputra)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP 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. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I dan sekaligus pelatih saya selama di UTP Surakarta yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada atlet klub bolavoli SNJ Jenawi Karanganyar Tahun 2024 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, Januari 2025

ELYAS NATA SAPUTRA

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
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	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Hakikat Kondisi Fisik	9
2. Hakikat Latihan	19
3. Hakikat Power Otot Tungkai	28
4. Hakikat <i>Side Hop</i>	31
5. Hakikat Latihan <i>Depth Jump</i>	33
B. Penelitian yang Relevan	36

C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	41
C. Populasi Dan Sampel.....	44
D. Pengumpulan Data	44
E. Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Uji Reliabilitas	51
C. Pengujian Persyaratan Analisis	51
D. Hasil Analisis Data.....	53
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	55
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A. Simpulan	60
B. Implikasi	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pembagian Physical Abilities	10
Gambar 2. Struktur otot tungkai	30
Gambar 3. Latihan <i>Side Hop</i>	33
Gambar 4. Latihan <i>Depth Jump</i>	36
Gambar 5. Kerangka Berfikir	39
Gambar 6. Desain Penelitian	42
Gambar 7. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	43
Gambar 8. Sasaran Tes <i>Vertical Jump</i>	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan power otot tungkai dalam permainan bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	50
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal.....	51
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	51
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	52
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	52
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1).....	53
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2).....	53
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	54
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	54