

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
JUMP SHOOT ATLET *HANDBALL* PORPROV KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata
Satu (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu keguruan Dan Pendidikan



Oleh :

**MUHAMMAD SYAIFUL HUDA
41182191220045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *JUMP SHOOT* ATLET *HANDBALL* PORPROV KOTA BEKASI

Oleh:

MUHAMMAD SYAIFUL HUDA

41182191220045

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi

PJKR FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhojul Haqivah, S.Pd., M.Pd
NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *JUMP SHOOT* ATLET *HANDBALL* PORPROV KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis

Muhammad Syaiful Huda

41182191220045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada Tanggal, 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji I : Dr. Yunita Lasma, M.Pd
Penguji II : Dr. Ekowati, S.Pd., M.Pd
Penguji III : Dr. Giri Prayogo, M.Pd



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M. Pd
NIK : 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Syaiful Huda

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220045

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: **"Pengaruh latihan *Box Jump* terhadap Peningkatan *Jump Shoot* Atlet *Handball* PORPROV Kota Bekasi"**

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim ada fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Saya menyatakan

Muhammad Syaiful Huda

NPM: 41182191220045

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhingga, serta dukungan moril maupun materiil yang selalu diberikan tanpa mengenal lelah. Terima kasih karena selalu percaya pada kemampuan saya, memberikan semangat di saat saya merasa lemah, dan menjadi alasan utama saya untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar jasa dan cinta yang telah diberikan. Semoga setiap pencapaian yang saya raih dapat menjadi bentuk kebanggaan dan kebahagiaan bagi Bapak dan Ibu.

Keluarga tercinta, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.

Dosen pembimbing dan seluruh dosen, yang telah memberikan ilmu, arahan, dan bimbingan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Sahabat dan teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama menempuh pendidikan.

Dan untuk diri saya sendiri, terima kasih karena tidak menyerah, tetap bertahan, dan terus berjuang hingga mampu menyelesaikan perjalanan panjang ini. Semoga setiap usaha yang telah dilakukan menjadi langkah awal menuju kesuksesan yang lebih besar di masa yang akan datang.

ABSTRAK

Muhammad Syaiful Huda, 41182191220045, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Box Jump terhadap Peningkatan Jump Shoot Atlet Handball PORPROV Kota Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet handball PORPROV Kota Bekasi. Rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet diduga dipengaruhi oleh belum optimalnya daya ledak otot tungkai yang berperan penting dalam pelaksanaan lompatan saat melakukan tembakan ke gawang.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 16 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes *jump shoot* dengan 10 kali percobaan tembakan ke gawang. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis *Paired Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 5,25 dan meningkat menjadi 7,94 pada *posttest*. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet handball PORPROV Kota Bekasi.

Kata Kunci: *Box Jump*, *Jump Shoot*, Handball, Daya Ledak Otot Tungkai.

ABSTRACT

Muhammad Syaiful Huda, 41182191220045. *“The Effect of Box Jump Training on the Jump Shoot Ability of Bekasi City PORPROV Handball Athletes”*. Undergraduate Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam “45” Bekasi.

This study aimed to determine the effect of box jump training on the jump shoot ability of Bekasi City PORPROV handball athletes. The low jump shoot performance of athletes was presumed to be influenced by the insufficient explosive power of the leg muscles, which plays an important role in executing jumps during shooting movements.

This research employed an experimental method using a One Group PretestPosttest Design. The sample consisted of 16 handball athletes selected through the total sampling technique. The research instrument was a jump shoot test consisting of 10 shooting attempts at the goal. Data were analyzed using the ShapiroWilk normality test and the Paired Sample t-Test.

The results showed that the average pretest score was 5.25, which increased to 7.94 in the posttest. The Paired Sample t-Test indicated a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that box jump training had a significant effect on improving the jump shoot ability of Bekasi City PORPROV handball athletes.

Keywords: Box Jump, Jump Shoot, Handball, Leg Muscle Explosive Power.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah nya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *JUMP SHOOT* ATLET *HANDBALL* PORPROV KOTA BEKASI” Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan saran serta masukan selama perkuliahan.
5. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta teman-angkatan 22 yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada yang paling utama dalam hidup penulis, Ibunda Nurah dan Ayahanda Sudirman. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang selama ini selalu menyayangi, memberikan dukungan dan doa yang tak pernah henti mengiringi penulis hingga di titik ini.
9. Kepada Ketua Cabang Olahraga *Handball* Kota Bekasi, seluruh pengurus, pelatih, serta para atlet *Handball* PORPROV Kota Bekasi yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada Sahabat-Sahabatku teman seperjuangan yang telah menemani dan membantu penulis, yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 26 Mei 2026

Penulis



Muhammad Syaiful Huda

NPM: 4118291220045

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Hakikat Latihan	11
1. Hakikat <i>Handball</i>	18
2. Hakikat Latihan <i>Box jump</i>	35

3. Hakikat Keberhasilan <i>Jump Shoot</i> dan Faktor Pendorongnya	41
B. Penelitian Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	51
D. Hipotesis	54
E. Profil <i>Handball</i> Kota Bekasi	54
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	56
A. Metode Penelitian	56
B. Populasi dan Sampel	57
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	59
D. Desain Penelitian	59
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	61
F. Prosedur Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	67
A. Deskripsi Data	67
B. Hasil Penelitian	68
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Passing Melompat	21
Gambar 2. 2 Passing Samping	21
Gambar 2. 3 Passing Belakang	22
Gambar 2. 4 Overhead Pass	22
Gambar 2. 5 Bounce Pass	23
Gambar 2. 6 Chest Pass	23
Gambar 2. 7 Standing Throw Shoot	25
Gambar 2. 8 Jump Shoot	26
Gambar 2. 9 Drive Shoot	26
Gambar 2. 10 Fall Shoot	27
Gambar 2. 11 Flaying Shoot	27
Gambar 2. 12 Reserve Shoot	28
Gambar 2. 13 Awalan	30
Gambar 2. 14 Tolakan	31
Gambar 2. 15 Pelepasan Bola	31
Gambar 2. 16 Pendaratan	32
Gambar 2. 17 Latihan Box jump	40
Gambar 2. 18 Kerangka Berpikir	53
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	60
Gambar 3. 2 <i>Jump Shoot</i>	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Atlet Tahun 2022	5
Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	45
Tabel 3. 1 Rubrik Penilaian Indikator Teknik Pelaksanaan Tembakan Jump Shoot.....	59
Tabel 4. 1 Dekripsi Data.....	63
Tabel 4. 2 Uji Normalitas	64
Tabel 4. 3 Uji Hipotesis.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	73
Lampiran 2 Data Deskriptif Statistik	74
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas	77
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	82
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan.....	86
Lampiran 6 Program Latihan	87
Lampiran 7 Pretest	104
Lampiran 8 Treatment.....	105
Lampiran 9 Posttest.....	106
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	107



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpust-PLD05/Ak.05/8/VI/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhammad Syaiful Huda
NPM : 41182191220045
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan
jumlah sheet otot kardiovaskular pada
PARPAW Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 10 Juni 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin \leq 35 %