

**PERBANDINGAN LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAD JUMP* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA ATLET CLUB BOLA VOLI MITRA UTAMA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Nabila Ika Pratiwi

41182191180248

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

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PERBANDINGAN LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAD JUMP* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA ATLET CLUB BOLA VOLI MITRA UTAMA

Oleh

Nabila Ika Pratiwi

41182191180248

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing :



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan Oleh,

Ketua program studi PJKR



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd. AIFO

LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi ini dengan judul : “Perbandingan Latihan *Skipping* dan *Squad jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama” Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji Terdiri Dari :


1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. ()

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO ()

3. Penguji :

Penguji terdiri dari :

Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si. ()

Penguji 2 : Elly Diana Mamesah, M.Pd. ()

Penguji 3 : Tatang Iskandar, M.Pd. ()

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabila Ika Pratiwi

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180248

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Perbandingan Latihan *Skipping* dan *Squad jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama “ ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

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

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

Bekasi, 27 Januari 2023
Saya yang menyatakan,



Nabila Ika Pratiwi

NPM : 41182191180248

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

- (Al- Baqarah: 286) -

“Yakinlah ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran yang kau jalani, yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit”

-Ali Bin Abi Thalib-

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena hanya kepadanya kami menyembah dan hanya kepadanya kami memohon pertolongan.

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya, yaitu Bapak Sugiyono dan Ibu Dwi Retno Setyoningsih serta Adik saya Muhammad Reno Dzakwan Aditama. Terimakasih selalu support saya hingga detik ini, Terimakasih telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan, begitu banyak pelajaran hidup, begitu banyak pengorbanan bapak dan ibu sehingga seumur hidup tidak cukup untuk mengganti semuanya. Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang tulus yang telah kalian berikan kepada saya , Semoga Allah beri panjang umur dan Kesehatan selalu.
2. Skripsi ini saya persembahkan untuk teman-teman seperjuangan di Kelas Pararel 7 yang telah menemani masa awal perkuliahan saya hingga masa akhir perkuliahan. Terimakasih sudah menciptakan banyak Pelangi pada saat masa perkuliahan, Terimakasih selalu ada disaat senang dan susah (Damar Mulyo Sejati, Abdullah Syarif, Angga Apriansyah, Wahyu Budi, Yasya M, Tiara Hardianti, dan Alm. Rizky Tito Pratama).
3. Skripsi ini saya persembahkan kepada Official Tim Pelatih Club Bola Voli

Mitra Utama. Terimakasih telah menyediakan dan mempersilahkan tempat untuk pengerjaan skripsi saya dan memberi kan waktu luang nya untuk membantu mengarahkan pengerjaan skripsi saya sehingga berjalan dengan lancar.

4. Skripsi ini saya persembahkan kepada teman-teman Angkatan 2018
5. Skripsi ini saya persembahkan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pihak-pihak yang membutuhkan.

ABSTRAK

Nabila Ika Pratiwi. 2023. Perbandingan Latihan *Skipping* Dan *Squad jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama. Skripsi. Universitas Islam 45 Bekasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk Mencari tau adakah Perbandingan signifikan *skipping* Dan *Squad jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama. Peneliti ini menggunakan metode Eksperimen dengan populasi anggota Club Bola Voli Mitra Utama dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut yaitu: (a) Atlet Klub bola voli Mitra Utama usia 12-16 tahun yang masih aktif latihan. (b) keaktifan dalam mengikuti latihan 4 kali seminggu. (c) sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 14 kali pertemuan. (d) tidak melakukan tuntutan/ menuntut apabila terjadi sesuatu dalam diri sampel yang diakibatkan oleh program latihan yang dijalani selama proses latihan.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh maka 1. terjadinya peningkatan latihan sebelum dan sesudah menggunakan *skipping* terhadap *power* otot tungkai pada atlet club bola voli mitra utama 2. terjadinya peningkatan latihan sebelum dan sesudah menggunakan *squad jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet club bola voli mitra utama 3. latihan *skipping* dan *squad jump* tidak ada perbedaan dalam meningkatkan *power* tungkai pada atlet club bola voli mitra utama.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi nya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Perbandingan Latihan *Skipping* dan *Squad jump* Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umum nya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan nya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hermanto, M.Pd, Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd, AIFO., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani , FKIP Universitas Islam 45 Bekasi

4. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO Selaku Dosen Pembimbing penyusunan skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Universitas Islam 45 Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Ibu Esti Rahayu, S.E. Alm Bapak Darmansyah, S.E. Bapak Asep Meinar, S.E. Bapak Feby Haryanto, S.Sos. Dan Ibu Dewi Anjani, S.Ip. Pihak DIKA yang telah memsubsidikan biaya kuliah saya hingga lulus.
7. Kepada Ibu, Ayah serta adik saya yang telah memberikan semangat serta doa dan dukunganya.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekuarangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 27 Januari 2023

Penulis



Nabila Ika Pratiwi

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Bola Voli	8
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Hakikat <i>Power</i>	16
4. Latihan <i>Skipping & Squad jump</i>	18
5. Atlet Usia 12-16 Tahun	21
B. Penelitian Relevan.....	22

C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	30
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi & Sample	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
1. Waktu Penelitian.....	32
2. Tempat Penelitian.....	32
D. Desain & Langkah-langkah Penelitian.....	33
1. Desain Penelitian.....	33
2. Langkah-langkah Penelitian	33
E. Instrumen Penilaian	32
F. Prosedur Pengolahan Data	37
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	41
A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Hipotesis.....	45
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Skipping</i>	19
Gambar 2.2 <i>Squad jump</i>	20
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir	27
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Penilaian Vertical Jump.....	36
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal.....	41
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir	42
Tabel 4.3 Peningkatan Kemampuan	43
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data.....	43
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	44
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji t.....	45
Tabel 4.7 Pengujian Hipotesis Latihan Kelompok A dan B	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Peneliti	54
Lampiran 2 Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Tes Peningkatan Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	55
Lampiran 3 Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Tes Peningkatan Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i>	56
Lampiran 4 Tabel Tes Awal Kelompok Latihan <i>Skipping</i> Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian	57
Lampiran 5 Tabel Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Skipping</i> Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian	58
Lampiran 6 Tabel Tes Peningkatan Kelompok Latihan <i>Skipping</i> Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian	59
Lampiran 7 Tabel Tes Awal Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i> Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian	60
Lampiran 8 Tabel Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i> Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian	61
Lampiran 9 Tabel Tes Peningkatan Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i> Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian	62
Lampiran 10 Tabel Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	63
Lampiran 11 Tabel Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Skipping</i> ...	64
Lampiran 12 Tabel Uji Normalitas Tes Peningkatan Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	65
Lampiran 13 Tabel Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i>	66
Lampiran 14 Tabel Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i>	67
Lampiran 15 Tabel Uji Normalitas Tes Peningkatan Kelompok Latihan <i>Squad Jump</i>	68
Lampiran 16 Uji Homogenitas Data Kelompok A	69

Lampiran 17 Uji Homogenitas Data Kelompok B	70
Lampiran 18 Uji Homogenitas Peningkatan Data Kelompok A dan B	71
Lampiran 19 Uji Peningkatan (Signifikan) Kelompok A	72
Lampiran 20 Uji Peningkatan (Signifikan) Kelompok B	73
Lampiran 21 Uji Hipotesis Hasil Eksperimen Kelompok A dan B	74
Lampiran 22 Tabel Distribusi t.....	76
Lampiran 23 Tabel Nilai Kritis L	77
Lampiran 24 Tabel Nilai Distribusi Z.....	78
Lampiran 25 Tabel Uji F.....	79
Lampiran 26 SK Pembimbing	82
Lampiran 27 Daftar Frekuensi Bimbingan.....	83
Lampiran 28 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 29 Surat Balasan Melakukan Penelitian.....	85
Lampiran 30 Program Latihan.....	86
Lampiran 31 Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 32 Daftar Riwayat Hidup	102