

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMK GELORA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**Muhammad Syafiudin
41182191200083**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMK GELORA BEKASI

Oleh

Muhammad Syafudin

41182191200083

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd

Bekasi, 11 November 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

NIK: 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMK GELORA BEKASI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 28 November 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewam Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Yunita Lasma Siregar, M.Pd.

Anggota : Dr. Aisyah Kemala, M.Pd.

Anggota : Muflikhul Fajri, M.Pd.


6/12/2024

Bekasi, 28 November 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK.45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Syafiudin

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200083

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Latihan Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Gelora Bekasi ” adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yang semestinya. Saya sepenuhnya bertanggung jawab atas orisinalitas karya ini dan siap menerima konsekuensi serta sanksi jika terbukti terdapat pelanggaran terkait keaslian skripsi ini.

Bekasi, 28 November 2024

Yang membuat pernyataan,

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', 'METERAI TEMPEL', and 'CFBAMX059616112'.

Muhammad Syafiudin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Siapa Yang Bersungguh Sungguh Pasti Dapat ”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Anang Sumanang dan Yantih kadarsi, kakak saya ayu amara dan untuk keluarga besar saya selalu menemani dan mensupport saya, dan teman-teman physical attack P2

ABSTRAK

Muhammad Syafiudin 41182191200083 : “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Gelora Bekasi” Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Olahraga Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Gelora Bekasi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan pretest-posttest. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler Voli SMK Gelora Bekasi dengan metode Purposive Sampling, diperoleh hasil dengan jumlah 13 siswa pada ekstrakurikuler Voli SMK Gelora Bekasi. Berdasarkan nilai hasil data yang diperoleh dari hasil *Vertical Jump* menunjukkan hasil rata-rata pretest 2,13. Serta hasil posttest 2,231 dan untuk selisih hasil tes 0,105. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Olahraga Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Gelora Bekasi. Jika dibandingkan terdapat perbedaan pengaruh dari latihan, secara deskriptif, latihan *Hurdle Jump* memberikan pengaruh yang lebih besar.

Kata Kunci : Latihan *Hurdle Jump*, otot tungkai, *Vertical Jump*, Voli

ABSTRACT

Muhammad Syafiudin 41182191200083: "The Effect of Hurdle Jump Training on Explosive Power of Leg Muscles in Volleyball at the Extracurricular Vocational School Gelora Bekasi" Thesis of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. This research aims to determine the effect of Hurdle Jump training on leg muscle explosive power in volleyball at the Gelora Bekasi Vocational School extracurricular. The research method used in this research is experimentation with pretest-posttest. The population used in this research was Volleyball extracurricular students at Gelora Bekasi Vocational School using the Purposive Sampling method. Results were obtained with a total of 13 students at Gelora Bekasi Vocational School Volleyball extracurricular. 13. And the posttest result was 2.231 and the difference in test results was 0.105. The results of this study indicate that there is a significant influence of Hurdle Jump Training on the Explosive Power of Leg Muscles in Volleyball at the Gelora Bekasi Vocational School Extracurricular. When compared, there are differences in the influence of the training, descriptively, the Hurdle Jump training has a greater influence.

Keywords: Hurdle Jump training, leg muscles, Vertical jump Jump, Volleyball

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK GELORA BEKASI ”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan 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 Dr.Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr.Aridhotul Haqiah,S.pd.,Mpd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Anang Sumanang dan Yanti Kadarsi Orang Tua Saya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBIN	I
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	II
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	III
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	IV
ABSTRAK,,,,,,.....	V
ABSTRACT.....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI	IV
DAFTAR TABEL.....	VI
DAFTAR GAMBAR	VII
DAFTAR LAMPIRAN.....	VIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN DAN BATASAN MASAL.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN	6
E. DEFINISI OPERASIONAL	7
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. KERANGKA TEORI	11
B. PENELITIAN YANG RELEVAN	38
C. KERANGKA BERPIKIR	42

D. HIPOTESIS	44
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	45
A. METODE PENELITIAN	45
B. POPULASI DAN SAMPEL.....	46
C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	47
D. DESAIN DAN INSTRUMEN PENELITIAN	48
E. PROSEDUR ANALISIS DATA	52
BAB IV	56
A. DESKRIPSI DATA	56
B. HASIL PENELITIAN	57
C. PEMBAHASAN	59
BAB V	64
A. KESIMPULAN	64
B. IMPLIKASI	64
C. SARAN	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan	42
Tabel 3. 1 Penilaian Penilaian Standing Broad Jump	51
Tabel 4. 1 Hasil Tes Standing Broad Jump	56
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Menggunakan Liliefors	57
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas	58
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan saat melakukan Service bawah	15
Gambar 2. 2 Tahapan saat melakukan Service bawah	16
Gambar 2. 3 Tahapan saat melakukan Service samping	17
Gambar 2. 4 Tahapan saat melakukan passing bawah	19
Gambar 2. 5 Tahapan saat melakukan passing atas	20
Gambar 2. 6 Tahapan saat melakukan spike	21
Gambar 2. 7 Tahapan saat melakukan blocking	22
Gambar 2. 8 Lapangan Bola Voli	24
Gambar 2. 9 NET dan Tiang Voli	25
Gambar 2. 10 Bola Voli	26
Gambar 2. 11 Latihan hurdle jump	38
Gambar 3. 1 Desasin Penelitian Eksperimen	48
Gambar 3. 2 Prosedur Vertical Jump	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	72
Lampiran 2 Mean, Standar Deviasi Dan Varian	72
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors	76
Lampiran 4 Uji Homogenitas	79
Lampiran 5 Uji Hipotesis	81
Lampiran 6 Tabel Nilai Uji Liliefors	81
Lampiran 7 Tabel Nilai Uji Homogenitas	82
Lampiran 8 Tabel Nilai Uji Hipotesis	83
Lampiran 9 Program Latihan Standing Board Jump Siswa Ekstrakurikuler Voli Smk Gelo ra Bekasi	85
Lampiran 10 Program Latihan	86
Lampiran 11 SK Bimbingan	100
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian	101
Lampiran 13 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	102
Lampiran 15 Dokumentasi penelitian	106
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	109

