

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DADA TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLLY DI CLUB MADANK
KOTA BEKASI**

SKRIPSI

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



Oleh:

SHERIN ANINDYA

41182191200025

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DADA TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLLY DI CLUB MADANK**

KOTA BEKASI

Oleh:

SHERIN ANINDYA

41182191200025

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Bekasi, 5 Februari 2025

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhptul Haqiyah., S.Pd., M.Pd

NIK : 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN LOMPAT DADA TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLLY DI CLUB MADANK KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh

SHERIN ANINDYA

41182191200025

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada, 05 Februari 2025

Dan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Bujang, Drs., M.Si

Penguji 2 : Muflikhul Fajri, M.Pd

Penguji 3 : Amir Maulana, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 5 Februari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi




Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015

SK PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI 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 KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 173,a' UNISMA.FKIP/ KD / VI / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Sherin Anindya**

NPM : **41182191200025**

pengaruh Latihan Lompat Dada Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Volly Di Club Madank Kota Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 28 Juni 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

FREKUENSI BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : SHERIN ANINOYA

NPM : 9102121200025

Program Studi : PJKE

Judul : Pengaruh Latihan Lompat dada Terhadap
Power otot tungkai pada atlet Bola Voli
di Club Mahant Klub Bekasi

Pembimbing : Dr. Dindi Abidin, M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN

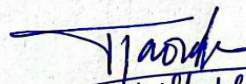
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	28/6/24	Didiskusikan program latihan dan instruksi penelitian	
2	29/6/24	Acc program latihan dan instruksi penelitian	
3	3/7/24	Perbaikan penelitian BAB I dan BAB II	
4	6/7/24	Perbaikan kembali BAB I dan tambah dari BAB II dan BAB III	
5	10/7/24	Perbaikan dan tambah BAB I dan BAB II	
6	20/8/24	acc BAB I Perbaikan BAB II dan BAB III	
7	10/9/24	Perbaikan penulisan BAB II dan BAB III	
8	11/11/24	acc BAB II Perbaikan BAB III	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	6/12/24	acc BAB III akhir rancangan BAB IV	
10	29/12/24	Perbaikan Perbaikan BAB IV	
11	29/12/24	acc BAB IV akhir BAB V	
12	10/1/25	Perbaikan Perbaikan BAB V lengkap Lampiran	
13	29/1/25	lengkap lagi lengkap Paragraf daftar isi dan	
14	29/1/25	acc semua BAB dan Lampiran serta daftar isi dan	

Bekasi, 24 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Anindhot Haryanto, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SHERIN ANINDYA

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200025

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul, “Pengaruh Latihan Lompat Dada Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Volly Di Club Madank Kota Bekasi” ini benar benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, peencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinanlain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orsinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi, 5 Februari 2025
Yang membuat pernyataan


SHERIN ANINDYA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Tidak ada perjuangan tanpa rasa sakit, tapi percayalah sakitnya sementara dan bahagia akan terasa selamanya (Anonim)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdir ku, dan apa yang ditakdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku” (Umar Bin Khattab)

Persembahan

Skripsi ini

*Saya Persembahkan pada orang tua saya,
saudara-saudara dan teman saya yang
support saya dalam menyusun skripsi ini*

ABSTRAK

Sherin Anindya, 41182191200025, Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Latihan Lompat Dada Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Volly Di Club Madank Kota Bekasi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lompat Dada Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Volly Di Club Madank Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen yaitu metode perlakuan yang berbeda dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. jumlah sampel yang diambil adalah 20 orang, dimana jumlah populasinya adalah 50 orang. Instrumen penilaian dilakukan berdasarkan skor tes awal dan tes akhir Tes *Vertical Jump*.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk Tes *Vertical Jump*, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:Latihan Lompat Dada memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Vertical Jump* pada Pada Atlet Bola Volly Di Club Madank Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu thitung ($17.22 > t_{tabel} (1,73)$).

Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasamani untuk menggunakan Latihan Lompat Dada sebagai cara untuk meningkatkan hasil *Power* otot tungkai pada atlet Ekstrakurikuler bola voli, Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian, fasilitas yang lebih memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan dan Penulis menyarankan untuk mencari teknik, metode dan alat bantu dalam usaha meningkatkan Hasil kekuatan otot tungkai pada Pada Atlet Bola Volly.

Kata Kunci: Latihan Lompat Dada, *Power* Otot tungkai, *Vertical Jump*, BolaVoli

ABSTRACT

Sherin Anindya, 41182191200025. *This thesis examines the influence of chest jump training on lower limb muscle power in volleyball athletes at Madank Club, Bekasi City.*

The study aims to determine the impact of chest jump training on the power of lower limb muscles among these athletes. The research employs an experimental method, which involves different treatment conditions, with the sample selection technique utilizing purposive sampling. A total of 20 participants were selected from a population of 50 athletes. The assessment instrument was based on pre-test and post-test scores using the Vertical Jump Test.

Based on the research findings and statistical hypothesis testing of the Vertical Jump Test, the author concludes that chest jump training has a significant effect on the vertical jump performance of volleyball athletes at Madank Club, Bekasi City. This conclusion is supported by the significance test results, where the calculated t-value (17.22) is greater than the critical t-value (1.73).

The author recommends that physical education teachers incorporate chest jump training as a method to enhance lower limb muscle power in extracurricular volleyball athletes. Furthermore, future research should consider a larger sample size, a longer research duration, better facilities, improved methods, and more accurate measuring instruments to obtain more reliable results. Additionally, researchers are encouraged to explore other techniques, methods, and training aids to further enhance lower limb muscle strength in volleyball athletes.

Keywords: Chest Jump Training, Lower Limb Muscle Power, Vertical Jump, Volleyball

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Pengaruh Latihan Lompat Dada Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Volly Di Club Madank Kota Bekasi”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya hasil dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Dr. Dindin Abidin, M.Si., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Kepada saudara yang mendukung saya, Anis agustyana pratiwi, najwa az

zahro, nandya Pratiwi dan Prasetyo panji Nugroho yang telah memberikan dorongan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada sahabat saya Erina dwi daryanti S.T , Anisa wulandari S,Ak , devika Pramesti S,Si dan okty eka wulandari S.T serta Amanda adisty S.Pd yang sudah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala *Club*, Pengurus *Club* dan pelatih *Club* Madank yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Keluarga besar angkatan 2020 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
10. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah Swt, akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga. Terima kasih Wassalamualaikum wr,wb.

Bekasi, 5 Februari 2025

Sherin Anindya

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI	9
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Pengaruh	9
2. Hakikat Bolavoli	9
3. Hakikat Latihan	16
4. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	17
5. Hakikat Lompat Dada.....	19
B. Penelitian Relevan.....	22
C. Kerangka Berpikir	24

D. Hipotesis.....	25
E. Profil Club Madank'S	26
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sample	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian	32
D. Desain, Langkah-Langkah, dan Instrumen Penelitian	32
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	36
F. Program Latihan.....	38
BAB IV	40
PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian.....	42
C. Diskusi Penemuan.....	42
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-rata & Simpangan Baku.....	40
Tabel 4. 2 Hasil Pengujian Normalitas Data	41
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas Data	41
Tabel 4. 4 Pengujian.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Voli	11
Gambar 2. 2 <i>Servis Atas</i>	14
<i>Gambar 2. 3 Servis Bawah</i>	14
Gambar 2. 4 <i>Passing Atas</i>	15
Gambar 2. 5 <i>Passing Bawah</i>	15
Gambar 2. 6 <i>Smash</i>	16
Gambar 2. 7 <i>Blocking</i>	16
Gambar 2. 8 Otot Tungkai	19
Gambar 2. 9 Latihan Lompat Dada.....	21
Gambar 2. 10 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen.....	33
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian.....	33
Gambar 3. 3 <i>Vertical Jump</i>	35

SURAT BEBAS PLAGIASI



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 : /Perpus.PL6024/AK-05/E/V/2025

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

Nama : SHERIN ANINDYA
NPM : 41182191200025
Program Studi : PJkR

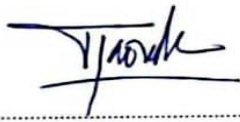
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

"Pengaruh Latihan Lompat Jata terhadap power otot tungkai pada Atlet bola Volly di Club Madani 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, 22 Jan 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$