

**PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER
BASKET PUTRA SMKN 11 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi.



Oleh:

**SERVASIUS LOISE LENGARI
41182191200046**

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

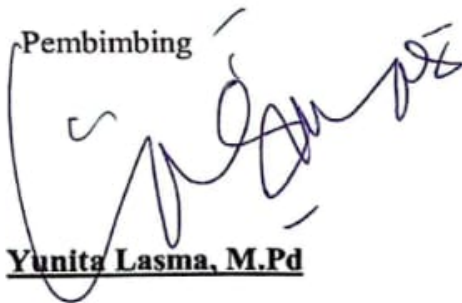
PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER
BASKET PUTRA SMKN 11 KOTA BEKASI

Oleh:

SERVASIUS LOISE LENGARI

41182191200046

Pembimbing



Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 31 Januari 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK.45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER
BASKET PUTRA SMKN 11 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

SERVASIUS LOISE LENGARI

41182191200046

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 31 Januari 2025

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji 2 : Mia Kusumawati, M.Pd
Penguji 3 : Dani Nur Riyadi, M.Pd



Bekasi, 31 Januari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Servasius Loise Lengari
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200046
Progtam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan seungguhnya bahwa skripsi yang berjudul
**“Pengaruh Metode Latihan *Jump To Box* Terhadap *Power* Otot
Tungkai Pada Anggota Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 11 Kota
Bekasi”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

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 diduga kuat ada ketidaksuaiian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan vertifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi, 31 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,


Servasius Loise Lengari

ABSTRAK

Servasius Loise Lengari 41182191200046, Penelitian ini berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Jump To Box* terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Anggota Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 11 Kota Bekasi”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat yaitu 15 anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi.

Berdasarkan uji hipotesis variabel x dan y dari hasil *vertical jump* penelitian ini diperkuat dengan hasil uji-T dapat dilihat bahwa T hitung $(3,749) > (1.77093)$ T tabel dan nilai sig $(0,002) < (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan maka hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Metode Latihan *Jump To Box* terhadap *Power* Otot Tungkai.

Kata kunci : Metode Latihan *Jump To Box*, *power* otot tungkai, Basket.

ABSTRACT

Servasius Loise Lengari 41182191200046, *This study thesis is entitled "The Effect of the Jump to Box Training Method on Leg Muscle Power in Men's Basketball Extracurricular Members at SMKN 11 Bekasi City". The aim of this research was to determine the effect of jump to box training on increasing leg muscle power abilities in members of the men's basketball extracurricular at SMKN 11 Bekasi City.*

The method used in this research is an experiment using a one group pre-test post-test design. The population used in this research were members of the men's basketball extracurricular at SMKN 11 Bekasi City. The sampling technique used purposive sampling technique. With this technique, the number of samples obtained was 15 members of the men's basketball extracurricular at SMKN 11 Bekasi City.

Based on the hypothesis test for variables x and y from the vertical jump results, this research is strengthened by the T-test results, it can be seen that T count (3.749) > (1.77093) T table and sig value (0.002) < (0.05). This shows that the correlation is significant, so the hypothesis is accepted. The results of this study show that there is a significant influence of the Jump To Box Training Method on Leg Muscle Power.

Keywords: Jump to Box Training Method, leg muscle power, Basketball.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya berjudul “PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET PUTRA SMKN 11 KOTA BEKASI ”.

Penyusunan karya ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Universitas Islam “45” Bekasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Kenyamanan. Persiapan berjalan lancar berkat kerja sama banyak pihak yang terlibat. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Paulus Lengari dan Ibu Laila Sari, selaku kedua orang tua.
2. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. 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
5. Ibu Yunita Lasma Siregar, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik.
Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

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, 31 Januari 2025

Penyusun

Servasius Loise Lengari

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kerangka Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	30
A. Metode Penelitian.....	30

B. Populasi dan Sampel	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian	31
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	32
E. Prosedur Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Hasil Penelitian	38
C. Uji Hipotesis	40
D. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Crossover Move</i>	10
Gambar 2.2 <i>Behind The Back Dribble</i>	10
Gambar 2.3 <i>Between The Legs Dribble</i>	11
Gambar 2.4 <i>Reverse Dribble</i>	11
Gambar 2.5 <i>Free Throw Shoot</i>	13
Gambar 2. 6 <i>Lay-Up Shoot</i>	13
Gambar 2.7 <i>Chest Pass</i>	15
Gambar 2.8 <i>Bounce Pass</i>	16
Gambar 2.9 <i>Overhead Pass</i>	17
Gambar 2.10 Lapangan Basket.....	17
Gambar 2.11 Bola Basket.....	18
Gambar 2.12 Papan dan ring basket	18
Gambar 2.13 Otot Tungkai.....	21
Gambar 2.14 Latihan <i>Jump To Box</i>	24
Gambar 2.15 Kerangka berpikir	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian	32
Gambar 3.2 <i>Test Vertical Jump</i>	34
Gambar 3.3 Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Relevan	27
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil <i>Test Vertical Jump</i>	38
Tabel 4.2 Uji Normalitas Lilifors	39
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data	40
Tabel 4.4 Uji Hipotesis Data	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.1 Data Mentah Hasil Penelitian	46
Lampiran 1.2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi dan Varian	47
Lampiran 1.3 Hasil Data <i>Normality</i>	49
Lampiran 1.4 Uji Homogenitas	51
Lampiran 1.5 Uji Hipotesis	52
Lampiran 1.6 Tabel Uji Normalitas Lilifors	53
Lampiran 1.7 Tabel Nilai Distribusi F.....	54
Lampiran 1.8 Tabel Uji Hipotesis	55
Lampiran 1.9 Tes <i>Vertical Jump (Pre-test)</i>	56
Lampiran 1.10 Tes <i>Jump To Box</i>	57
Lampiran 1.11 Tes <i>Vertical Jump (Post-test)</i>	58
Lampiran 1.12 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 1.13 Surat Balasan	60
Lampiran 1.14 SK Pembimbing	61
Lampiran 1.15 Kartu Bimbingan.....	62
Lampiran 1.16 Program Latihan.....	64



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 : Per.pur PL6009 / Ak.05/E/1/2025

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

Nama : Servasius Laise Lengani
NPM : 4182191200046
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PENGARUH METODE LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP
POWER MOT TUNGGAL PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET
PUTRA SMKN 11 KOTA BEKASI

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 Jan 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

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



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

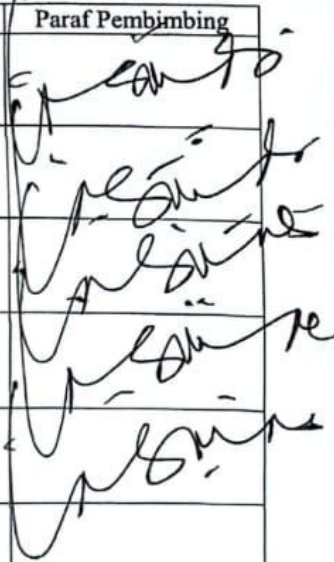
Nama Mahasiswa : Servasius Loise Ungari
NPM : 41182191200096
Program Studi : Pendidikan Jurnalistik, Kepenakulan dan Rekreasi
Judul : Pengaruh Metode Latihan Jump To Box terhadap
Pemerintah Tunggal pada Anggota Ekstrakurikuler
Basket Putra SMAN 1 Kota Bekasi

Pembimbing : Kuneta Lasma M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	28 Agustus 2024	Sempurnakan Bab 1-3	
2	30 Agustus 2024	pelajari instrumen tes	
3	02 Sept 2024	Acc penelitian	
4	04 Okt 2024	revisi Bab 4 & 5	
5	07 Okt 2024	lengkap bab 1-3 yg kurang	
6	09 Okt 2024	perhatikan format penulisan	
7	16 Okt 2024	pelajari kembali statistika	
8	18 Okt 2024	Lampiran "dilempang"	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	23 Okt 2024	pelayisi tab 425	
10	30 Okt 2024	perbaiki lampiran "	
11	01 Nov 2024	lengkapi lampiran "	
12	08 Nov 2024	Siapkan PPT & pelayisi ^{bab} 1-5	
13	15 Nov 2024	Acc Sidang	

Bekasi, ..20 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 ..Dr. Arikhotel Haryah M. Pd.



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 : 206.a/ UNISMA.FKIP/ KD / VII / 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 : **Yunita Lasma, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Servasius Loise Lengari**
NPM : 41182191200046

Pengaruh Metode Latihan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Anggota Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 11 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 : 24 Juli 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

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