

PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOUNDING* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI DI YATRIS *CLUB* BOGOR

SKRIPSI

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



Oleh :

ABDUL AZIS AZHARI

41182191210045

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOUNDING* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI DI YATRIS CLUB BOGOR

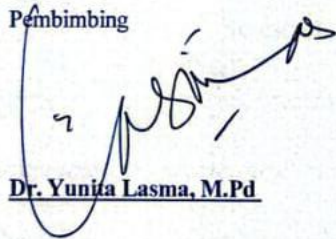
Oleh :

Abdul Azis Azhari

41182191210045

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

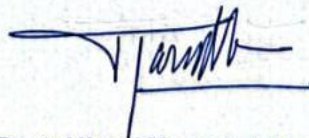


Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 22 Oktober 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 *DEPTH JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOUNDING* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI DI YATRIS CLUB BOGOR

Dipersiapkan dan Ditulis oleh :

ABDUL AZIS AZHARI

41182191210045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :
Pada tanggal , 22 Oktober 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1	: Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd
Penguji 2	: Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd
Penguji 3	: Mia Kusumawati., S.Pd., M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 22 Oktober 2025
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul Azis Azhari

NPM : 41182191210045

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "*Pengaruh metode latihan *depth jump* dan *double leg bounding* terhadap power otot tungkai atlet bola voli di Yatri Club Bogor*" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 22 Oktober 2025
Yang Membuat Pernyataan


METERAI TEMPEL
6330FANX069388649
Abdul Azis Azhari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

***"Keberhasilan adalah
hasil dari kerja keras,
ketekunan, dan belajar
dari kegagalan"
(Penulis)***

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpah rahmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Wadih dan Ibu Narsih, dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi nya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan putra bontot kalian.
2. Ibu Dr. Yunita Lasma S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulisan sehingga bisa di titik ini.
3. Teruntuk Sheha Nur Rohmah Terimakasih telah membersamai pahit manis nya kehidupan ini, terimakasih sudah menjadi kakak terbaik untuk adikmu ini.
4. Untuk Aknes Widianti yang selalu menemani saya dalam proses pengerjaan skripsi hingga akhirnya selesai. Terimakasih atas segala bantuan, motivasi dan inspirasi yang diberikan selama ini agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini
5. Teruntuk teman-teman seperjuangan di prodi PJKR angkatan 2021, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan.

ABSTRAK

Abdul Azis Azhari 41182191210045, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* dan *Double Leg Bounding* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola voli Di Yatris *Club* Bogor”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Dari Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* dan *double leg bounding* terhadap power otot tungkai atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor. Serta untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *depth jump* dengan latihan *double leg bounding* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor. Latar belakang penelitian berangkat dari temuan bahwa kurangnya kemampuan power otot tungkai pada atlet, ditandai dengan kurangnya kemampuan pada saat melakukan teknik dalam bola voli yang membutuhkan lompatan tinggi seperti smash, servis atas, dan blok. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 16 atlet putri bola voli yang dibagi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *depth jump* ($n=8$) dan kelompok latihan *double leg bounding* ($n=8$). Kedua kelompok menjalani program latihan 16 kali pertemuan. Instrumen pengukuran power otot tungkai menggunakan *vertical jump test*.

Analisis data menggunakan *uji paired t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Latihan *depth jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli, (2) Latihan *double leg bounding* juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli, (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua latihan tersebut, dengan nilai signifikansi $0,04 < 0,05$. Latihan *depth jump* terbukti memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan *double leg bounding*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *depth jump* lebih besar pengaruhnya dibanding *double leg bounding* dalam meningkatkan power otot tungkai atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor, sehingga latihan ini dapat diterapkan sebagai metode yang efektif untuk mengembangkan kemampuan power otot tungkai pada atlet.

Kata Kunci: Latihan *depth jump*, latihan *double leg bounding*, power otot tungkai, bola voli.

ABSTRAK

Abdul Azis Azhari 41182191210045, *This thesis is entitled "The Effect of Depth Jump and Double Leg Bounding Training Methods on the Leg Muscle Power of Volleyball Athletes at Yatris Club Bogor". Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45 Bekasi.*

From this study, the aim is to determine the effect of depth jump and double leg bounding exercises on the leg muscle power of volleyball athletes at Yatris Club Bogor. As well as to find out which is the greater effect between depth jump training and double leg bounding training on increasing leg muscle power of volleyball athletes at Yatris Club Bogor. The background of the study departed from the finding that the lack of leg muscle power ability in athletes is characterized by a lack of ability when performing techniques in volleyball that require high jumps such as smash, top serves, and blocks. The research method used was an experiment with a two-group pretest-posttest design. The study subjects amounted to 16 female soccer athletes who were divided into two groups, namely the depth jump training group (n=8) and the double leg bounding training group (n=8). The two groups underwent a training program of 16 meetings. The instrument for measuring leg muscle power uses a vertical jump test.

Data analysis used paired t-test and independent sample t-test. The results of the study showed that: (1) Depth jump exercises had a significant effect on increasing the leg muscle power of volleyball athletes, (2) Double leg bounding exercises also had a significant effect on increasing the leg muscle power of volleyball athletes, (3) There was a significant difference in influence between the two exercises, with a significance value of $0.04 < 0.05$. Depth jump exercises have been proven to provide greater improvements than double leg bounding exercises. Based on these results, it can be concluded that depth jump training has a greater influence than double leg bounding in increasing leg muscle power of volleyball athletes at Yatris Club Bogor, so this exercise can be applied as an effective method to develop leg muscle power ability in athletes.

Keywords: Depth jump exercises, double leg bounding exercises, leg muscle power, bolavolley.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOUNDING* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI DI YATRIS *CLUB* BOGOR”

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 penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul 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. Yunita Lasma, S.P.d., M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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, 11 Oktober 2025
Penyusun

Abdul Azis Azhari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi operasional variabel	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kerangka Teori	10
1. Hakikat Permainan Bola voli	10
2. Taktik Bola Voli	21
3. Sarana Prasarana Bola Voli	24
4. Hakikat Latihan	26
5. Hakikat <i>Depth Jump</i> dan <i>Double Leg Bounding</i>	32
6. Kekuatan Otot Tungkai	37
7. Kondisi fisik Usia 13-15 Tahun	43
B. Penelitian Yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	49
D. Hipotesis	52
E. Profil Bola Voli Yatris <i>Club</i>	52

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Metode Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel.....	53
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
D. Desain dan Instrumen Penilaian.....	56
E. Prosedur Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Data.....	63
B. Hasil Penelitian	65
C. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Service Bawah Bola voli.....	13
Gambar 2.2 Teknik dasar servis atas bola voli.....	14
<i>Gambar 2.3</i> Lintasan pukulan <i>top spin</i> dan perkenaan bola.....	15
Gambar 2.4 Teknik dasar service mengambang bola voli	16
Gambar 2.5 Passing bawah bola voli	17
Gambar 2.6 Teknik dasar passing atas bola voli	18
Gambar 2.7 Teknik dasar smash bola voli	19
<i>Gambar 2.8</i> Teknik <i>blocking</i> dalam bola voli.....	21
Gambar 2.9 Lapangan Bola voli	24
Gambar 2.10 Ukuran Net Bola voli	25
Gambar 2.11 Bola voli.....	26
Gambar 2.12 Gerakan <i>depth jump</i>	34
Gambar 2.13 Gerakan <i>double leg bounding</i>	36
Gambar 2.14 Otot Tungkai	40
 Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	 57
Gambar 3.2 Vertikal Jump Test.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	81
Lampiran 1.2 Data Pretest.....	82
Lampiran 1.3 Data Posttest	83
Lampiran 1.4 <i>Uji Normalitas</i>	84
Lampiran 1.5 <i>Uji Homogenitas</i>	85
Lampiran 1.6 <i>Uji paired sampel t test depth jump</i>	86
Lampiran 1.7 <i>Uji paired sampel t test double leg bounding</i>	87
Lampiran 1.8 <i>Uji T Independent</i>	88
Lampiran 1.9 Program Latihan	89
Lampiran 1.10 SK Pembimbing.....	106
Lampiran 1.11 Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 1.12 Surat Balasan Penelitian	108
Lampiran 1.13 Frekuensi Bimbingan	109
Lampiran 1.14 Surat Pernyataan.....	111
Lampiran 1.15 Data populasi atlet	112
Lampiran 1.16 Absensi latihan	113
Lampiran 1.17 Dokumentasi.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan	46
Tabel 2.2 penelitian yang relevan persamaan dan perbedaan	48
Tabel 3.1 Ordinal Pairing	55
Tabel 3.2 Norma nilai tes lompat tegak (<i>Vertikal jump</i>)	60
Tabel 4.1 Hasil Penelitian rata-rata dan simpangan baku	64
Tabel 4.2 Uji Normalitas	65
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	66
Tabel 4.4 Uji paired sampel t test <i>depth jump</i>	67
Tabel 4.5 Uji paired sampel t test <i>double leg bounding</i>	68
Tabel 4.6 Independent sample test	70



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) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0130/UNISMA.FKIP/KD/V/2025

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

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- 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 dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Yunita Lasma, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Abdul Azis Azhari

NPM : 41182191210045

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Metode Latihan Depth Jump dan Double Leg Bounding Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli di Yatri Club Bogor*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025** sampai dengan semester **Ganjil T.A 2025/2026**

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 mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 30 April 2025



Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

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



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

Nama Mahasiswa : Abdul Aziz Arhan
NPM : 448219110093
Program Studi : Pjur
Judul : Pengaruh metode Latihan Depth Jump dan
Double leg Bounding Terhadap power otot
tungkai Atlet Bola voli Di Yabris Club Bogor
Pembimbing : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	29 April 2025	Revisi Judul ✓	
2	6 Mei 2025	Bagian latar belakang / observasi ✓	
3	16 Mei 2025	BoB II Teori: Depth jump / double leg ✓	
4	21 Mei 2025	BoB III metode penelitian ✓	
5	16 Juni 2025	Revisi instrumen tes ✓	
6	26 Juni 2025	Aspek Sampel Acc Sampel ✓	
7	16 Juli 2025	Siapkan, lanjutkan penelitian (keperawatan) ✓	
8	18 Juli 2025	Pelajari instrumen pengk. lt, prosedur ✓	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 14 Oktober 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Arghotul Haqueyab, mps



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-PLB003/AY-05/E/N/X/2015*

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

Nama : *Abdul Azis Azhari*
NPM : *41182191210045*
Program Studi : *PJwR*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

*Pengaruh metode latihan depth jump dan clout
leg bounding terhadap power otot tungkai atlet bolavoli
di Yaktis Club Bogor*

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase *31.70* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *10 Okt 2015*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Anshorul Haqun)

Staf Perpustakaan FKIP



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