

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP *POWER*  
OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA  
VOLI DI SMP NEGERI 2 RAJEG TANGERANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk  
Mendapatkan Memperoleh Gelar Strata Satu Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**ANDHIKA NUGRAHA ARI PRATAMA**

**41182191190143**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM 45**

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP *POWER* OTOT  
TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI  
DI SMP NEGERI 2 RAJEG TANGERANG**

Oleh:

**Andhika Nugraha Ari Pratama**

**41182191190143**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Bekasi, 29 Januari 2026



**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.**

**NIK. 45102072018005**

Menyetujui,  
Ketua Program Studi PJKR



**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.**

**NIK. 45102072018005**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

### SKRIPSI

#### PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 2 RAJEG TANGERANG

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

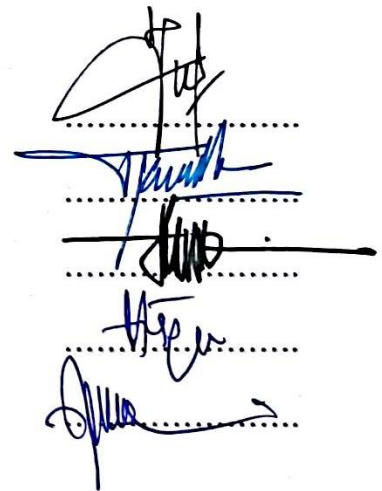
**Andhika Nugraha Ari Pratama**

41182191190143

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 29 Januari 2026  
dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.  
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.  
Anggota : 1. Dr. Hasan Basri, M.Pd.  
2. Dr. Aisya Kemala, M.Pd.  
3. Mia Kusumawati, M.Pd.



Bekasi, 29 Januari 2026  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45



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



**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. 0285/UNISMA.FKIP/KD/XI/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 Nornor 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.

**M E M U T U S K A N**

**Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr.Aridhotul Haqiyah, M. Pd**

**Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Andhika Nugraha Ari Pratama

NPM : 41182191190143

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Lompat Gawang terhadap Power Otot Tungkai pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang*

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



**Yudi Budianti, M.Pd**

Dekan

**Tembusan :**

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



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

Nama Mahasiswa : Anahita Nugraha Pri Pratama  
NPM : 41182101190143  
Program Studi : PJKR  
Judul : Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Power otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Bola voli Di Smp Negeri 2 Rajeg Tangerang  
Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

**KEGIATAN BIMBINGAN**

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|--------------------------------|------------------|
| 1  | 28-10-2025        | Review RMC                     |                  |
| 2  | 18-11-2025        | Bab I ; Latar Belakang dll.    |                  |
| 3  | 19-11-2025        | Bab II ; Kajian teori dll.     |                  |
| 4  | 29-11-2025        | Bab III ; Perbaikan instrumen. |                  |
| 5  | 30-11-2025        | Buat program latihan           |                  |
| 6  | 01-Des-2025       | Acc Lempro.                    |                  |
| 7  | 20-Des-2025       | Program latihan Revisi         |                  |
| 8  | 22-Des-2025       | Pengambilan data penelitian    |                  |

## KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 20 Januari 2026.....

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Ardiyotul Hanayah.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andhika Nugraha Ari Pratama  
NPM : 41182191190143  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi berjudul Pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Andhika Nugraha Ari Pratama  
41182191190143

## ABSTRAK

Andhika Nugraha Ari Pratama. 41182191190143. Pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45.

Tujuan dari penelitian eksperimen adalah menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian, dan memprediksi kejadian atau peristiwa di dalam latar eksperimen, dan menarik generalisasi hubungan antar variabel. Penulis menggunakan metode penelitian eksperimen yang merupakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 siswa. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu sebanyak 20 siswa (usia 12-14 tahun). Penulis menggunakan *one group pretest-posttest design*. Korelasi variabel *power* otot tungkai sebelum dan sesudah latihan lompat gawang ditunjukkan dengan angka 0.744 dengan angka nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.000 (dibawah 0.05). Ini berarti nilai  $p < 0,05$  yang mengindikasikan bahwa hubungan antara *power* otot tungkai sebelum dan sesudah latihan lompat gawang pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang adalah berhubungan secara signifikan. Jika  $r$  dikuadratkan maka menunjukkan pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai adalah  $0,744^2 = 0,55$  (55%) berada pada rentangan 0,40 – 0,599 dengan tingkat hubungan cukup kuat. Ini menunjukkan bahwa sebesar 55% besarnya kontribusi latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai meningkat. Tabel distribusi T dicari pada  $\alpha = 5\%$ :  $2 = 2,5\%$  (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan ( $df$ ) =  $n - 2$  atau  $20 - 2 = 18$ . Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk  $t$  tabel sebesar 2,101. Nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel yaitu  $4,723 > 2,101$  dan  $p$  value yaitu  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya bahwa latihan lompat gawang berpengaruh terhadap *power* otot tungkai.

**Kata Kunci:** Latihan Lompat Gawang, *Power* Otot Tungkai

## ABSTRACT

Andhika Nugraha Ari Pratama. 41182191190143. The effect of hurdle training on leg muscle power in volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45.

The purpose of experimental research is to test the hypothesis proposed in the research, and predict events or occurrences in the experimental setting, and draw generalizations about the relationships between variables. The author used an experimental research method, which is a quantitative method. The population in this study was 20 students. The entire population was used as a sample using a total sampling technique, namely 20 students (aged 12-14 years). The author used a one-group pretest-posttest design. The correlation between leg muscle power before and after hurdle training was 0.744, with a p-value of 0.000 (below 0.05). This means that the p value  $< 0.05$  indicates that the relationship between leg muscle power before and after hurdle training in extracurricular volleyball students at SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang is significantly related. If  $r$  is squared, it shows that the effect of hurdle training on leg muscle power is  $0.744^2 = 0.55$  (55%) in the range of 0.40 – 0.599 with a fairly strong level of relationship. This shows that the contribution of hurdle training to leg muscle power increases by 55%. The T-distribution table is searched for at  $\alpha = 5\%$ :  $2 = 2.5\%$  (2-sided test) with degrees of freedom ( $df$ ) =  $n - 2$  or  $20 - 2 = 18$ . With a 2-sided test (significance = 0.025), the results obtained for the  $t$  table were 2.101. The calculated  $t$  value  $> t$  table, namely  $4.723 > 2.101$  and the  $p$  value was  $0.000 < 0.05$ , so  $H_0$  was rejected. This means that hurdle jumping training has an effect on leg muscle power.

**Keywords:** Hurdle Jump Training, Leg Muscle Power

## KATA PENGANTAR

### **Bismillahirrahmannirrahim....**

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kita khususnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas penulisan skripsi yang berjudul: “*Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang*” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis sadari sepenuhnya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga pada kesempatan yang baik ini dengan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selalu Rektor Universitas Islam 45.
2. Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45.
3. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, selaku Ka. Prodi PJKR FKIP Universitas Islam 45 dan selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 yang telah banyak memberi ilmunya selama masa studi.

5. Ibunda dan Ayahanda serta keluarga yang selalu memberikan motivasi dan do'a yang tidak pernah henti kepada saya dalam melaksanakan perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua guru dan karyawan SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang yang telah mendukung dan memberi semangat serta doa untuk saya.
7. Sahabat dan semua pihak yang selalu memberikan dukungan moril kepada saya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Atas dasar keterbatasan dan kekurangan penulis dalam penyusunan skripsi, semoga dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca.

Bekasi, Februari 2026

Andhika Nugraha Ari Pratama

## DAFTAR ISI

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                     | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                      | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                      | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                  | v    |
| ABSTRAK .....                                | vi   |
| ABSTRACT .....                               | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                         | viii |
| DAFTAR ISI .....                             | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xii  |
| DAFTAR TABEL .....                           | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                        | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN                            |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....              | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....                | 6    |
| C. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah ..... | 6    |
| D. Tujuan Penelitian .....                   | 7    |
| E. Manfaat Penelitian .....                  | 7    |
| BAB II LANDASAN TEORI                        |      |
| A. Kerangka Teori .....                      | 9    |
| 1. Hakikat Permainan Bola Voli .....         | 9    |
| 2. Hakikat Lompat Gawang .....               | 26   |
| 3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....   | 43   |
| B. Penelitian Relevan .....                  | 64   |
| C. Kerangka Berpikir .....                   | 70   |
| D. Hipotesis .....                           | 72   |
| BAB III METODE PENELITIAN                    |      |
| A. Metode Penelitian .....                   | 73   |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| B. Populasi dan Sampel .....                  | 76  |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....          | 78  |
| D. Definisi Operasional Variabel .....        | 80  |
| E. Desain dan Instrumen Penelitian .....      | 81  |
| F. Prosedur Analisis Data .....               | 86  |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |     |
| A. Deskripsi Data .....                       | 93  |
| 1. Lokasi Penelitian .....                    | 93  |
| 2. Subjek Penelitian .....                    | 93  |
| 3. Program Penelitian .....                   | 95  |
| B. Hasil Penelitian .....                     | 98  |
| C. Pembahasan .....                           | 109 |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>               |     |
| A. Simpulan .....                             | 112 |
| B. Saran .....                                | 113 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                          | 114 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....                        | 118 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....                    | 160 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Lapangan Bola Voli .....                                                                    | 12 |
| Gambar 2. Servis Atas .....                                                                           | 15 |
| Gambar 3. Servis Bawah .....                                                                          | 16 |
| Gambar 4. <i>Passing</i> Bawah .....                                                                  | 18 |
| Gambar 5. <i>Passing</i> Atas .....                                                                   | 21 |
| Gambar 6. <i>Smash</i> .....                                                                          | 22 |
| Gambar 7. <i>Block</i> .....                                                                          | 23 |
| Gambar 8. <i>Hurdle Jump</i> (Lompat Gawang).....                                                     | 31 |
| Gambar 9. Gawang Sebenarnya dan Modifikasi dari Paralon .....                                         | 38 |
| Gambar 10. Lompat Pagar Lintasan Lurus .....                                                          | 39 |
| Gambar 11. Lompat Pagar Menyamping .....                                                              | 40 |
| Gambar 12. Lompat Pagar vertical & horizontal .....                                                   | 41 |
| Gambar 13. Lompat Pagar Dan <i>Jumping Smash</i> .....                                                | 42 |
| Gambar 14. Struktur Otot Tungkai .....                                                                | 47 |
| Gambar 15. Tahap Awalan Dalam <i>Smash</i> .....                                                      | 52 |
| Gambar 16. Tahap Melompat Dalam <i>Smash</i> . .....                                                  | 53 |
| Gambar 17. Tahap Memukul Bola Dalam <i>Smash</i> .....                                                | 53 |
| Gambar 18. Tahap Mendarat Dalam <i>Smash</i> .....                                                    | 54 |
| Gambar 19. Waktu Telapak Tangan Menyentuh Bola, Posisi Telapak<br>Tangan Di Depan Badan Sedikit. .... | 55 |

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 20. Kedudukan Tangan Sewaktu Akan Melompat Berada Sejauh<br>Mungkin di belakang Badan ..... | 56 |
| Gambar 21. Cara Melakukan <i>Smash</i> Dengan Posisi Agak Miring Ke kiri ...                       | 56 |
| Gambar 22. Bagan Kerangka Berpikir .....                                                           | 71 |
| Gambar 23. <i>One-group pretest-posttest design</i> .....                                          | 82 |
| Gambar 24. Alur Penelitian .....                                                                   | 83 |
| Gambar 25. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>VerticalJump</i> ) .....                             | 85 |

## DAFTAR TABEL

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1. Penelitian Relevan .....                         | 67  |
| Tabel 2. Norma Penilaian .....                            | 86  |
| Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi .....            | 90  |
| Tabel 4. Keterangan Hari dan Tanggal .....                | 95  |
| Tabel 5. Data Program Latihan .....                       | 95  |
| Tabel 6. Penilaian Pre-test dalam Cm .....                | 98  |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Presentase Pre-test .....   | 99  |
| Tabel 8. Grafik Frekuensi Nilai Pre-test .....            | 100 |
| Tabel 9. Penilaian Post-test dalam Cm .....               | 100 |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Presentase Post-test ..... | 101 |
| Tabel 11. Grafik Frekuensi Nilai Post-test .....          | 102 |
| Tabel 12. Processing Summary .....                        | 103 |
| Tabel 13. Descriptive .....                               | 103 |
| Tabel 14. Uji Normalitas Pre-test dan Post-test .....     | 104 |
| Tabel 15. Q-Q Plots Power Otot Tungkai .....              | 105 |
| Tabel 16. Uji Homogenitas .....                           | 106 |
| Tabel 17. Analisis Korelasi .....                         | 107 |



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-PLB035/Ak.05/EN/2026

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

Nama : Andhika Nugraha Ari Pratama  
NPM : 41182191130143  
Program Studi : PJIKR

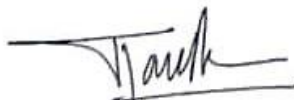
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan Lompat Gawang Terhadap Power otot  
Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP  
Negeri 2 Kejag. Tangerang

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase ...2.7%... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 20 Januari 2026.

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(.....)



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