

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP
KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 234 JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh:

TAUFIK KUKUH PRIHARDONO

NPM: 41182191210019

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP
KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 234 JAKARTA TIMUR**

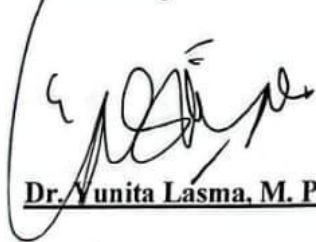
Oleh:

Taufik Kukuh Prihardono

41182191210019

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Yunita Lasma, M. Pd

Tanggal 22 April 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



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

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMPN 234 JAKARTA TIMUR**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

TAUFIK KUKUH PRIHARDONO

41182191210019

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :
Pada tanggal , 22 April 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Penguji 2 : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd
Penguji 3 : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 22 April 2026
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Taufik Kukuh Prihardono

NPM : 41182191210019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan power otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur" 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 April 2026
Yang membuat pernyataan



Taufik Kukuh Prihardono

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

***Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat,
Terlambat Bukan Menjadi Alasan Untuk Menyerah, Setap Orang
Memiliki Proses Yang Berbeda-beda. PERCAYA PROSES itu yang
paling penting, Karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik
kata proses yang kamu anggap rumit
(penulis)***

PERSEMBAHAN

**Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayah saya Supono dan Mama saya
Martina Tri Wulandari yang selalu memberikan energi yang besar untuk
meneruskan perjalanan menuntut ilmu di perguruan tinggi, untuk adik saya
yang selalu mensupport saya sampai hari ini, terakhir untuk kekasih ku yang
selalu menemani, mensupport saya hingga di titik ini. serta teman-teman
seperjuangan saya PJKR angkatan 2021 yang selalu memberi dorongan
semangat dan masukannya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.**

ABSTRAK

Taufik Kukuh Prihardono. 41182191210019, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 234 Jakarta Timur”. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan lompat gawang terhadap kemampuan power otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 234 Jakarta Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan Peserta Usia 13-15 tahun dengan jumlah siswa 40 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster purposive sampling*, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel didapat yaitu 20 orang peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur.

Berdasarkan uji hipotesis terhadap variabel terikat X dan Y yang diperoleh melalui hasil *Vertical Jump*, korelasi penelitian ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai t hitung (20,11) > t tabel (2,093) Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara latihan lompat gawang pada peserta ekstrakurikuler bola voli sebelum dan sesudah diberikan latihan. Penelitian ini menyimpulkan Terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur Hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih beragam dan intensif guna mengoptimalkan performa pemain.”

Kata Kunci : Lompat gawang, power otot tungkai, bola voli

ABSTRACT

Taufik Kukuh Prihardono, 41182191210019. *This thesis is entitled “The Effect of Hurdle Jump Training on Leg Muscle Power Ability in Volleyball Extracurricular Participants at SMPN 234 East Jakarta.” Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam “45” Bekasi.*

This study aims to determine the effect of the hurdle jump training method on the leg muscle power ability of volleyball extracurricular participants at SMPN 234 East Jakarta. The method used in this research is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of students aged 13–15 years, totaling 40 students. The sampling technique used was cluster purposive sampling, resulting in a sample of 20 volleyball extracurricular participants at SMPN 234 East Jakarta.

Based on hypothesis testing of variables X and Y obtained through Vertical Jump results, this study is supported by the t-test results, which show that the calculated t-value (20.11) is greater than the t-table value (2.093). This result indicates that H_0 is rejected, meaning that there is a significant difference in the hurdle jump training of volleyball extracurricular participants before and after the training was given.

This study concludes that there is an effect of hurdle jump training on improving leg muscle power ability in volleyball extracurricular participants at SMPN 234 East Jakarta. The results of this study also provide recommendations for coaches to design more varied and intensive training programs to optimize player performance.

Keywords: hurdle jump, leg muscle power, volleyball

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 234 JAKARTA TIMUR”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., 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 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, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak Muflikhul Fajri, S.Pd.,M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

7. Kedua orangtua Ayah Supono dan Mama Martina Tri Wulandari Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.
8. Untuk Bapak Khariesma Erlangga Putra dan Bapak Adli Azhari sebagai guru SMPN 234 Jakarta Timur selaku pembimbing selama penelitian
9. Untuk Ester Varissa Putri Wismaya 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.
10. Serta teman seperjuangan yang tidak saya bisa sebutkan satu persatu semoga tidak menghilangkan rasa hormat saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 22 April 2026

Taufik Kukuh Prihardono

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	11
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Kerangka Teori	14
1. Hakikat Permainan Bola Voli	14
2. Hakikat Latihan	33
3. Hakikat Power Otot Tungkai	44
B. Penelitian Yang Relevan	52
C. Kerangka Berpikir	55
D. Hipotesis	55
E. Profil Sekolah	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	59
A. Metode Penelitian	59

B. Populasi dan Sampel	60
C. Waktu dan Tempat Penelitian	61
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	62
E. Prosedur Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENGELOLAAN DAN ANALISIS DATA.....	69
A. Deskripsi Sampel Penelitian	69
B. Statistika Deskriptif.....	70
C. Hasil Penelitian	71
1. Uji Normalitas	71
2. Uji Homogenitas.....	73
3. Uji Hipotesis.....	75
D. Pembahasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Servis Bawah.....	22
Gambar 2.2 Teknik Servis Atas.....	24
Gambar 2.3 Posisi Jari dan Lengan	26
Gambar 2.4 Teknik Passing Bawah.....	27
Gambar 2.5 Posisi Jari dan Lengan Passing Atas.....	29
Gambar 2.6 Smash Bola Voli.....	31
Gambar 2.7 Teknik Blocking	33
Gambar 2.8 Lompat Gawang	42
Gambar 2.9 Otot Tungkai.....	48
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir	55
Gambar 2.11 Gedung SMPN 234 Jakarta	58
Gambar 3.1 Desain Penelitian	62
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	63
Gambar 3.3 Vertical Jump.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Penelitian yang Relevan	52
Tabel 3.1 Data Penelitian <i>Vertical Jump</i>	66
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif.....	71
Tabel 4.2 Uji Normalitas	72
Tabel 4.3 Uji Homogenitas.....	74
Tabel 4.4 Uji Hipotesis.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Lompat Gawang	108
Lampiran 2 Data Vertical Jump Pretest	110
Lampiran 3 Data Vertical Jump Posttest	112
Lampiran 4 Uji Normalitas	114
Lampiran 5 Uji Homogenitas	115
Lampiran 6 Uji Hipotesis	116
Lampiran 7 Sk Pembimbing	117
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	118
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	119
Lampiran 10 Surat Kartu Bimbingan	120
Lampiran 11 Surat Persetujuan Penelitian	122
Lampiran 12 Daftar Hadir	123
Lampiran 13 Dokumentasi	124
Lampiran 14 Surat Keterangan Plagiarisme	127

Surat Keterangan Plagiatisme



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.PL6003/Ak.05/E/UV/2026

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

Nama : Tau Fik Kukuh Prihardono
NPM : 91182191210019
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan power
obot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN
239 Jakarta timur.

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 22% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 13 April 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

(.....)

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