

“PENGARUH PELATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MENGANTI GRESIK”

SKRIPSI



DIDIT SETIYAWAN

185900075

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

2022

” PENGARUH PELATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MENGANTI GRESIK”

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pendidagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Didit setiyawan

185900075

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

i

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

: Didit Setiyawan

NIM

:185900075

Judul Skripsi

: PENGARUH PELATIHAN *DEPTH JUMP*  
DAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP  
PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 1 MENGANTI  
GRESIK

Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing I,

27/12  
/



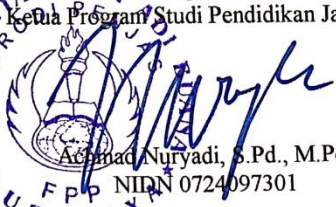
Dr. Sumardi, M.Kes.,  
NIDN 0723035701

Pembimbing II,




Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN 0708108805

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0724097301



UNIVERSITAS PGRI  
PROGRAM STUDI  
SURABAYA  
FPP

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Didit Setiyawan dengan judul Pengaruh Pelatihan *Depth Jump* Dan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Menganti Gresik. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. Harwanto, M.Pd.. ketua
2. Dr. Sumardi, M.Kes anggota
3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd anggota



Mengesahkan,  
Dekan P.PP.



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIDN. 0009026702



Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

Agustad Nurjadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Didit Setiyawan  
NIM : 185900075  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 19 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Didit Setiyawan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbandingan pelatihan *Depth Jump* Dan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Menganti Gresik” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan akultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukkan dalam melaksanakan penelitian.
4. Dr. Sumardi, M.Kes., Dosen pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd., Dosen pembimbing II skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
6. H. Ainur Rofiq, S.Pd. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Menganti Gresik yang tlah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Seluruh bapak dan ibu dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
8. Kedua orang tua saya Joko santoso dan Sri Kustina yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman prodi pendidikan jasmani yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 19 Januari 2020

Didit Setiyawan

NIM.185900075

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar belakang</b> .....	1
<b>B. Ruang lingkup dan pembatasan masalah</b> .....	2
<b>C. Rumusan masalah</b> .....	2
<b>D. Tujuan penelitian</b> .....	2
<b>E. Variabel penelitian</b> .....	3
<b>F. Manfaat penelitian</b> .....	3
<b>BAB II</b> .....	4
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	4
<b>A. Kajian Pustaka</b> .....	4
<b>B. Penelitian terdahulu yang relevan</b> .....	18
<b>C. Kerangka konseptual</b> .....	20
<b>D. Hipotesis penelitian</b> .....	21



<b>BAB III</b> .....	22
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	22
<b>A. Rancangan penelitian</b> .....	22
<b>B. Populasi dan Sample</b> .....	23
<b>C. Metode pengumpulan data</b> .....	23
<b>D. Teknik analisis data</b> .....	25
<b>BAB IV</b> .....	26
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	26
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	26
<b>B. Pembahasan</b> .....	32
<b>BAB V</b> .....	35
<b>PENUTUP</b> .....	35
<b>A. Kesimpulan</b> .....	35
<b>B. Saran</b> .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	36
<b>LAMPIRAN</b> .....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Data <i>Pretest Vertical Jump</i>	
Kelompok <i>Depth Jump</i> .....	26
Tabel 4.2. Hasil Data <i>Pretest Vertical Jump</i>	
Kelompok <i>Double Leg Bound</i> .....	27
Tabel 4.3. Hasil Data <i>Postest Vertical Jump</i>	
Kelompok <i>Depth Jump</i> .....	27
Tabel 4.4. Hasil Data <i>Postest Vertical Jump</i>	
Kelompok <i>Double Leg Bound</i> .....	28
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif .....	29
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data .....	29
Tabel 4.7 Uji Homogenitas .....	30
Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Sampel T Test (Uji T) .....	31
Tabel 4.9 Penghitungan Uji T .....	32
Tabel 4.10 Hasil analisis uji t statistik terhadap hasil melakukan <i>vertical jump</i> .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap tangan.....	7
Gambar 2. Menggiring bola.....	8
Gambar 3. <i>Chest pass</i> .....	9
Gambar 4. <i>Bounce pass</i> .....	9
Gambar 5. <i>Overheand pass</i> .....	10
Gambar 6. <i>Baseball pass</i> .....	10
Gambar 7. Memasukkan bola ke ring .....	11
Gambar 8. Rebound .....	12
Gambar 9. <i>double leg bound</i> .....	14
Gambar 10. <i>Depth jump</i> .....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	40
Lampiran 2. Surat balasan penelitian- .....	41
Lampiran 3. Hasil <i>pretest</i> .....	42
Lampiran 4. Pelatihan <i>depth jump</i> .....	43
Lampiran 5. Pelatihan <i>double leg bound</i> .....	44
Lampiran 6. Pengarahan .....	45
Lampiran 7. Hasil <i>posttest</i> .....	46
Lampiran 8. Program .....	47
Lampiran 9. Berita acara.....	48
Lampiran 10. Matriks .....	50