

**PENGARUH LATIHAN STANDING JUMP OVER BARRIER
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK (POWER)
OTOT TUNGKAI PADA ATLET SSB JENGGALA FC**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh :

Daniel Gue Padji
NIM 175900097

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2021**

**PENGARUH LATIHAN STANDING JUMP OVER BARRIER
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK (POWER)
OTOT TUNGKAI PADA ATLET SSB JENGGALA FC**

SKRIPSI

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

Oleh :

Daniel Gue Padji
NIM 175900097

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Daniel Gue Padji
NIM : 175900097
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Standing Jump Over Barrier* Terhadap Peningkatan Daya Ledak (*power*) Otot Tungkai Pada Atlet SSB JENGGALA FC.

Surabaya, 10 Februari 2021

Pembimbing I,



Dr. Hayati, dr., M.Kes
NIDN 0030087007

Pembimbing II,



Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0729058804

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh Daniel Gue Padji telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 10 Februari 2021

Dewan Pengaji

1. Dr. Hayati, dr., M.Kes
NIDN 0030087007

Ketua

2. Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0729058804

Anggota

3. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.
NPP 8902248/DY

Anggota



Dr. Santika Rentika Hadi,, M.Kes
NIP 196702091992031002



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Standing Jump Over Barrier* Terhadap Peningkatan Daya Ledak (power) Otot Tungkai pada atlet SSB JENGGALA FC”

Peneliti berusaha keras dan sudah berupaya yang terbaik dalam menyelesaikan laporan ini, peneliti sudah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S, selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberi izin dan fasilitas untuk menyusun skripsi ini.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes, selaku dekan fakultas pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana yang telah meberikan izin untuk penyusunan skripsi ini.
3. Ibu dr. Hayati, M. Kes dan Bapak Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing proposal yang selalu membantu dalam ketuntasan penggeraan proposal penulis.
4. Bapak dan ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bekal ilmu pendidikan yang bermanfaat kepada penulis, selama mengikuti perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulis proposal ini, maka segala bentuk saran, serta kritik yang dapat membangun dan memberikan masukan yang positif sangat penulis harapkan. Akhir kata semoga proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Amin.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“JANGAN BUANG HARI INI DENGAN
MENGKHAWATIRKAN HARI ESOK, GUNUNG PUN TERASA
DATAR KETIKA KITA SAMPAI KE PUNCAKNYA”**

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Ibu dr. Hayati, M. Kes dan Bapak Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang sudah membimbing saya sampai mendapatkan nilai terbaik dalam hidup saya dan membantu dalam ketuntasan pengerjaan skripsi.
2. Bapak dan ibu dosen program studi pendidikan kepelatihan olahraga yang telah memberikan bekal ilmu pendidikan yang bermanfaat, selama mengikuti perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Kepada orang tua saya terutama ibu saya yang sudah melahirkan saya, saya ucapkan banyak-banyak terimakasih atas segala doa dan motivasi buat saya.
4. Kepada Roselina Sintia Kema selaku kekasih saya, saya ucapkan terimakasih banyak sudah membantu dan kasih semangat dalam setiap pembuatan skripsi.
5. Kepada teman-teman PENJAS (Pendidikan Jasmani) terimakasih banyak atas segala bantuan dan informasi yang sudah di berikan sehingga dapat cepat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
6. Kepada Aula, Andika, Diko, Brian, Tegar, Rifqi, Ali, Patrice selaku teman- teman yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

**Nama : Daniel Gue Padji
NIM : 175900097
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian 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, 10 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,




Daniel Gue Padji

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Halaman Motto.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	5
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Teknik Pengumpulan Data.....	29
D. Teknis Analisis Data.....	32
E. Kriteria Pengujii Hipotesis.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data	34
B. Analisis Data.....	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN	50
B. SARAN.....	51

DAFTAR PUSTAKA 52**LAMPIRAN** 54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data <i>Pre-Test</i> 20 Atlet SSB JENGGALA FC	34
4.2 Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	35
4.3 Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	35
4.4 Data <i>Pre-Test</i> Power Kelompok Eksperimen.....	36
4.5 Data <i>Pre-Test</i> Power Kelompok Kontrol.....	37
4.6 Data <i>Post-Test</i> 20 Atlet SSB JENGGALA FC.....	38
4.7 Data Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	39
4.8 Data Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	39
4.9 Data Hasil <i>Post-Test</i> Power Kelompok Eksperimen.....	40
4.10 Data Hasil <i>Post-Test</i> Power Kelompok Kontrol.....	41
4.11 Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	42
4.12 Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	42
4.13 Data Hasil Perhitungan <i>Mean</i> Kelompok Eksperimen.....	43
4.14 Data Hasil Perhitungan <i>Mean</i> Kelompok Kontrol.....	44
4.15 <i>Output</i> Kelompok Eksperimen	45
4.16 <i>Output</i> Kelompok Kontrol	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

3.1 Latihan <i>Standing Jump Over Barrier</i>	30
3.2 Jump df.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Surat Permohonan Izin Penelitian.....	54
Surat Keterangan Penelitian	55
Daftar Nama 20 Atlet SSB JENGGALA FC.....	56
Tabel Pre-Test 20 Atlet SSB JENGGALA FC.....	58
Tabel Uji t.....	61
Program Latihan	65
Matriks Penelitian	70