

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN SCISSOR JUMP  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET CABANG  
OLAHRAGA BOLA VOLI PUTRA CLUB IVOSCA TARIK  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**



**Erico Vernanda Irmy  
185900097**

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN SCISSOR JUMP  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET CABANG  
OLAHRAGA BOLA VOLI CLUB PUTRA IVOSCA TARIK  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

Erico Vernanda Irmay

185900097

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

2022

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

: Erico Vernanda Irmay

NIM

: 1K5900097

Judul skripsi

: Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Dan *Scissors Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putra Club Ivensca Tarik Sudarmo

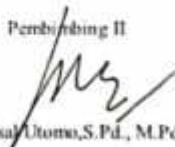
Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing I



Dr. Sunardi, M.Kes  
NIDN 0723035701

Pembimbing II



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



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Erico Veranda Irmy dengan judul Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Dan *Scissor Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cabang Olahraga Bola Voli Club Putra IVOSCA Tarik Sidoarjo Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

### Dewan Penguji:

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

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 



## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erico Vernanda Irmay

NIM : 185900097

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi 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,



Erico Vernanda Irmay

185900097

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump Dan Scissor Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cabang Olahraga Bola Voli Club Putra IVOSCA TARIK SIDOARJO." 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, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk penyusunan skripsi.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan 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. Agus Hadiwiono. S.E. Ketua Club' IVOSCA yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perijinan.
8. Diri sendiri, yang telah meluangkan waktu untuk bekerja keras menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orang tua bapak Juwair dan ibu Siti Umiyah dan seluruh keluarga besar saya yang telah mendukung dalam penulisan skripsi ini.
10. Sabahat, teman dan semuanya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini
11. 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 sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan bagi semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 10 Januari 2022

Erico Vernanda Irmy

185900097

## **DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Latar belakang .....	1
B.Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	4
C.Rumusan Masalah .....	4
D.Tujuan Penelitian .....	4
E.Variabel Penelitian .....	4
F.Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>6</b>
<b>LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A.Kajian Pustaka .....	6
1.Olahraga .....	6
2.Bola Voli .....	7
3.Strength .....	11
4.Otot tungkai .....	11
5.Latihan.....	14

6.Plyometric .....	15
7.Knee tuck jump .....	15
8.Scissors jump.....	16
B.Penelitian terdahulu yang relevan.....	17
C.Kerangka Konseptual .....	19
D.Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III .....</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
A.Rancangan Penelitian .....	21
B.Populasi dan Sampel.....	22
1.Populasi penelitian.....	22
2.Sampel Penelitian .....	22
C.Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
D.Instrumen dan Pengumpulan Data .....	22
1.Instrumen penelitian .....	22
E.Teknik pengumpulan data.....	21
F.Teknik analisis data .....	24
<b>BAB IV .....</b>	<b>26</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A.Hasil Penelitian .....	26
B.Pembahasan .....	34
<b>BAB V .....</b>	<b>37</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
A.Simpulan .....	37
B.Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>38</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1. Hasil Data *Pretest Vertical Jump* Kelompok

*knee tuck Jump* ..... 26

Tabel 4.2. Hasil Data *Pretest Vertical Jump* Kelompok

*scissors jump* ..... 27

Tabel 4.3. Hasil Data *Posttest Vertical Jump* Kelompok

*knee tuck Jump* ..... 27

Tabel 4.4. Hasil Data *Posttest Vertical Jump* Kelompok

*scissors jump* ..... 28

Tabel 4.5 Analisis Deskriptif ..... 29

Tabel 4.6 Pretest Knee Tuck Jump ..... 30

Tabel 4.7 *Pretest Scissors Jump* ..... 30

Tabel 4.8 *Posttest Knee Tuck Jump* ..... 31

Tabel 4.9 *Posttest scissors jump* ..... 32

Tabel 4.8 Penghitungan Uji t ..... 34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Otot tungkai .....	13
Gambar 2. Latihan <i>Plyometrics</i> dengan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	16
Gambar 3. <i>Scissors jump</i> .....	17
Gambar 4. Kerangka Konseptual .....	19
Gambar 5. Metode Penelitian .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Penelitian.....	41
Lampiran 2. Surat Balasan .....	42
Lampiran 3. Dokumentasi lapangan .....	43
Lampiran 4. Program latihan .....	45