

**PERBANDINGAN PENGARUH ANTARA LATIHAN
COUNTERMOVEMENT JUMP DENGAN *SPLIT JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI**

(Eksperimen pada Atlet Futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas
Siliwangi Tasikmalaya Tahun Akademik 2019/2020)

**ISNAN LATIF FIRMANA
162191036**

disetujui oleh

Dosen pembimbing I,

Dosen pembimbing II,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIDN 0009046301**

**Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd
NIDN.0001016702**

disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIDN 0009046301**

**H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN. 0415116301**

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN
COUNTERMOVEMENT JUMP DENGAN *SPLIT JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI**

(Eksperimen pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putra Universitas
Siliwangi Tahun Akademik 2019/2020)

**ISNAN LATIF FIRMANA
162191036**

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Agustus
2020

Dewan Penguji:

Penguji 1 : Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd (.....)

Penguji 2 : Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd (.....)

Penguji 3 : Dr. H. Iis Marwan, M.Pd (.....)

Penguji 4 : Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd (.....)

Penguji 5 : Ucu Muhammad Afif, M.Pd (.....)

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul PERBANDINGAN PENGARUH ANTARA LATIHAN *COUNTERMOVEMENT JUMP* DENGAN *SPLIT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI (Eksperimen pada Atlet Futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi, Desember 2020) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2020

Yang Membuat Pernyataan,

ISNAN LATIF FIRMANA
NPM. 162191036

HALAMAN PRIBADI

Skripsi dan gelar ini saya persembahkan kepada kedua orangtua saya yang telah memberikan dukungan moril maupun secara materil, kasih sayang, pengorbanan dan doa restnya dengan penuh ketegaran serta kesabaran kepada saya untuk mencapai cita;cita. Terimakasih juga kepada PENJAS A 2016 khususnya dan umumnya seluruh mahasiswa PENJAS angkatan 2016 yang telah menjadi keluarga dalam menjalani pendidikan di perantauan.

“Balas dendam terbaik adalah kesuksesan yang hakiki”.

ABSTRAK

ISNAN LATIF FIRMANA. 2020. **Perbandingan Pengaruh antara Latihan *Countermovement Jump* dengan *Split Jump* terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai***. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam olahraga prestasi, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Hampir diseluruh cabang olahraga menjadi unsur yang sangat penting oleh karena itu latihan kondisi fisik harus dilakukan secara maksimal dan terprogram. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet salah satunya adalah *power*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara latihan *countermovement jump* dengan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Metode dalam latihan ini yaitu menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-treatment-posttest*, dimana dalam penelitian ini ada kelompok *split jump* dan kelompok *countermovement jump*. Penelitian ini dilakukan pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi dengan populasi 42 orang dan sampel yang diambil sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang lebih signifikan latihan menggunakan *split jump* dibandingkan dengan latihan *countermovement jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Kata kunci: *Power, Split Jump, Countermovement Jump*

ABSTRACT

ISNAN LATIF FIRMANA. 2020. **Comparison of the Effect of Countermovement Jump Exercise with Split Jump Against Increased Leg Muscle Power.** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

In achievement sports, an athlete must have a good physical condition because physical condition has a very important role in achieving achievement. Almost all sports are a very important element, therefore physical conditioning exercises must be carried out optimally and programmed. One of the components of the physical condition that an athlete must have is power. The Method in this training is use experiment method with design pretest-treatment-posttest, with there is spilt jump group and countermovement group. The research was conducted in man student athelet of UKM Futsal Universitas Siliwangi with population 42 person and sample 20 person use porpusive sampling technique. The result of the research get there is have significant influence use split jump training compared with countermovement jump training in enchancement's power leg muscles.

Keywords: Power, Spilt Jump, Countermovement Jump.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Perbandingan Pengaruh antara Latihan *Countermovement Jump* dengan *Split Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai (Eksperimen pada Atlet Futsal putra UKM Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2019/2020)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari, bahwa dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis dengan terbuka menerima saran dan kritikan yang konstruktif, untuk perbaikan atau penyempurnaan. Walaupun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memenuhi kriteria minimal sehingga dapat mengikuti sidang skripsi.

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis

I.L.F

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur dengan keyakinan serta bantuan dari beberapa pihak yang bersifat moril maupun material, akhirnya kesulitan dan hambatan yang dihadapi dapat teratasi dengan baik, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, penulis ucapkan kepada beberapa pihak yang mana atas bantuan, bimbingan, serta dorongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada :

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. selaku pembimbing I dan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta staf. yang telah banyak meluangkan waktunya disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, koreksi, dan saran selama proses pengajuan judul sampai dengan selesainya pembuatan skripsi.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta staf.
3. Bapak Dr. H. Gumilar Mulya, Drs., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu, memberikan pelajaran berharga, serta mendukung selama proses pembuatan skripsi dari awal sampai dengan selesai.
4. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah banyak membantu penulis baik ketika dalam masa perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada pembina sekaligus pelatih UKM Futsal Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membantu dan memberikan izin dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Kepada para anggota UKM Futsal putra Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah menjadi bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa PENJAS kelas A angkatan 2016, yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis baik ketika masa perkuliahan maupun penulisan skripsi ini.
8. Kedua orang tuaku dan saudara-saudaraku tersayang, yang telah banyak memberikan bantuan moril maupun materil sehingga penulis lancar dalam menyelesaikan kuliah dan penyusunan skripsi ini.
9. Kepada mahasiswa PENJAS angkatan 2016 yang telah memberikan banyak dukungan serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah terlibat banyak membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Meskipun masih memerlukan penyempurnaan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat serta memberikan petunjuk kepada para mahasiswa/i yang akan melaksanakan skripsi serta ke berbagai pihak yang memerlukan.

Sehubungan dengan hal itu kiranya tidak ada kata yang pantas diucapkan kecuali ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, dengan iringan do'a semoga bantuan mereka menjadi amal sholeh dan mendapat ridho dari Allah SWT. Amin

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis

I.L.F

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
Halaman Penguji	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK/ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
 BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.2 Power	12
2.1.3 Latihan <i>Countermovement Jump</i>	15
2.1.4 Latihan <i>Split Jump</i>	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian.....	18

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Desain Penelitian	21
3.4 Populasi dan Sampel	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6 Instrumen Penelitian.....	23
3.7 Teknik Analisis Data.....	25
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	27
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	28

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.1.1 Persyaratan Pengujian Hipotesis	29
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	32

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	34
5.2 Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA..... 35

LAMPIRAN..... 37

RIWAYAT HIDUP 62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	10
Gambar 2.2 <i>Power Otot Tungkai</i>	13
Gambar 2.3 <i>Countermovement Jump</i>	16
Gambar 2.4 <i>Split Jump</i>	17
Gambar 3.1 Desain Penelitian	21
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump</i>	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Jumlah Data ($\sum X$), Nilai Rata-Rata ($\bar{X}$), Standar Deviasi (S), dan Varians (S^2)	29
Table 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data	30
Tabel 4.3 Hasil Pengujia Homogenitas Data	30
Table 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	31
Table 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	32
Table 4.5 Hasil Pengujian Perbedaan Peningkatan Hasil	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	37
Lampiran 2. Tabel Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Vertical Jump</i>	40
Lampiran 3. Uji Normalitas Liliefors Kelompok <i>Split Jump</i>	41
Lampiran 4. Uji Homogenitas Data	43
Lampiran 5. Uji Hipotesis (Uji t) Kelompok <i>Split Jump</i>	44
Lampiran 6. Uji Normalitas Liliefors Kelompok <i>Countermovement Jump</i>	45
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data (Uji f)	47
Lampiran 8. Uji Hipotesis (Uji t) Kelompok <i>Countermovement Jump</i>	48
Lampiran 9. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil	49
Lampiran 10. Tabel Distribusi Normal	50
Lampiran 11. Tabel Distribusi Liliefors	51
Lampiran 12. Tabel Distribusi F	52
Lampiran 13. Tabel Distribusi t	53
Lampiran 14. SK Bimbingan	54
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian/Observasi	55
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	56
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	57