

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT* DAN *SQUAT JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN JUNIOR
BOLA VOLI DI DESA SUMBER**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun oleh

IWAN SAKBAN JATMIKO

J120130024

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

PENGESAHAN SKRIPSI
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN HALF SQUAT DAN SQUAT JUMP
TERHADAP PENINGKATAN VETICAL JUMP PADA PEMAIN JUNIOR
BOLA VOLI DI DESA SUMBER

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

IWAN SAKBAN JATMIKO

J120 130 024

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal 30 Januari 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Totok Budi Santoso, SSt.Ft, M.PH
2. Wahyuni, SKM., M.Kes
3. Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis



Surakarta, 30 Januari 2018

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Matalazimah, SKM., M.Kes

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 30 Januari 2018

Penulis



IWAN SAKBAN J

J120 130 024

MOTTO

“Alasan adalah paku-paku membangun rumah kegagalan”

“Apa yang kau tanam, itulah yang akan kau tuai”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Allah SWT yang telah memberikan pencerahan, kelancaran, kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini,
- Ibu, bapak dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat yang luar biasa untuk setiap langkah yang saya lakukan,
- Dosen pembimbing bapak Totok Budi Santoso, SSt.FT., M.PH yang berkenan membimbing dengan sabar, dan memberikan arahan-arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini,
- Pelatih dan Pemain bola voli “PERVOS VOLLEYBALL” yang memberikan izin, tempat dan partisipasi selama proses penelitian,
- Teman teman Fisioterapi angkatan 2013
- Semua pihak yang terlibat didalam pembuatan skripsi ini yang tidak dapat ditulis satu persatu

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kahadirat Allah SWT atas segala berkat dan rahmat – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat dan Squat Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Pemain Pemula Bola Voli di Desa Sumber”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menempuh pendidikan strata 1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menghaturkan terimakasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta,
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,
3. Isnaeni Herawati, S.Fis., M.Sc, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi,
4. Totok Budi Santoso, SSt.Ft, M.PH selaku pembimbing I dalam penusunan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga, memberikan arahan – arahan, serta bimbingan dengan sabar dalam penyusunan penelitian ini,
5. Rekan – rekan mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2013 yang telah memberi dukungan dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kata sempurna karena masih dangkalnya ilmu pengetahuan dan kurangnya pengalaman yang dimiliki, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis mohon masukan dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Surakarta, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
HALAMA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Bola Voli.....	7
a. Definisi Bola Voli.....	7
b. Teknik Dasar Bermain Bola Voli	8
c. Latihan Fisik Pemain Bola Voli	10

2. <i>Vertical Jump</i>	13
3. Metode Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	14
4. <i>Half Squat</i>	15
5. <i>Squat Jump</i>	16
6. Kajian Biomekanik	17
7. Fisiologi Latihan.....	18
8. Pengaruh <i>Half Squat</i> dan <i>Squat Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	20
9. Penelitian Yang Relevan	21
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Konseptual.....	27
F. Definisi Operasional.....	27
G. Jalannya Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum	31
B. Hasil Penelitian	32
1. Analisa Univariat	32
a. Distributor Responden Berdasarkan Usia	32
b. Distributor Responden Berdasarkan IMT	32
c. Distributor Responden Berdasarkan <i>Vertical Jump</i>	31
2. Analisa Bivariat	34
a. Uji Normalitas	34
b. Uji Pengaruh	35
c. Uji Beda Pengaruh	35
C. Pembahasan.....	37
1. Usia	37
2. IMT	38
3. Pengaruh Latihan <i>Half Squat</i> dan <i>Squat Jump</i> Terhadap <i>Vertical Jump</i>	39
D. Keterbatasan Penelitian	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Daftar Gambar 2.1 Half Squat	16
Daftar Gambar 2.2 Squat Jump	16
Daftar Gambar 2.3 Kerangka Berfikir	22
Daftar Gambar 2.4 Kerangka Konsep	22
Daftar Gambar 3.1 Bentuk Penelitian	24
Daftar Gambar 3.1 Vertical Jump	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan	21
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	32
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan IMT	33
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Pretest Vertical Jump</i>	33
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Posttest Vertical Jump</i>	34
Tabel 4.5 Normalitas <i>Shapiro-Wilk Half Squat</i>	34
Tabel 4.6 Normalitas <i>Shapiro-Wilk Squat Jump</i>	35
Tabel 4.7 Pengaruh Rata-Rata <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan sesudah diberi perlakuan	35
Tabel 4.8 Beda Pengaruh Selisih <i>Vertical Jump</i> Pada Kelompok <i>Half Squat</i> dan Kelompok <i>Squat Jump</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. *Informed Consent*

Lampiran 3. Protokol Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan

Lampiran 5. Kategori Penilaian

Lampiran 6. Program Latihan

Lampiran 7. Lembar Penilaian

Lampiran 8. Dokumentasi

Lampiran 9. Output Data

ABSTRAK

Program Studi Strata 1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Iwan Sakban Jatmiko/J120130024

Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* Dan *Squat Jump* Terhadap peningkatan *Vertical Jump* Pada Pemain Junior Bola Voli Di Desa Sumber

(Dibimbing oleh : Totok Budi Santoso, SSt.FT, M.PH)

Latar Belakang : *Vertical jump* sangat dibutuhkan oleh pemain bola voli, agar pemain mampu melakukan lompatan yang tinggi, sehingga pemain dapat melaksanakan smash/spike bola dari atas net dengan sempurna dan tepat pada sasaran ke daerah permainan lawan selama pertandingan.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *half squat* dan *squat jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain junior bola voli di Desa Sumber.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experimental dengan metode *two group pre dan post test*. Sampel penelitian sebanyak 20 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok *Half Squat* dan kelompok *Squat Jump*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu, frekuensi latihan 3x seminggu. Pengukuran *Vertical Jump* menggunakan *Vertical Jump Test*. Teknik analisa data menggunakan *paired t-test* dan *independent T-test*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil statistik untuk uji pengaruh sebelum dan sesudah pemberian latihan *Half Squat* di peroleh *p-value* 0,000, sedangkan untuk uji pengaruh sebelum dan sesudah latihan *Squat Jump* diperoleh *p-value* 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan *Half Squat* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan *Vertical Jump*. Untuk uji beda pengaruh diperoleh *p-value* 0,404, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh pemberian latihan *Half Squat* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan *Vertical Jump*.

Kata Kunci : Latihan *Half Squat*, Latihan *Squat Jump*, *Vertical jump*, pemain bola voli.

ABSTRACT

Program Studi Strata 1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Iwan Sakban Jatmiko/J120130024

Differences Effect of Half Squat and Squat Jump Increase In Junior Volley Ball Players in Sumber Village

(Guided by : Totok Budi Santoso, SSt.FT, M.PH)

Background : Vertical jump is needed by volleyball players so that players can make a high jump, so players can perform smash or spike balls from the net with perfect and right on target to thr opponent's game area during the game.

Objective : To find out the difference of half squat and squat jump againts the increase of vertical jumpon the volleyball player in sumber village.

Methods : This study is a quasi experimental approaches and methods of two group pre and post test, Samples of this study were 20 people who were divided into two group thats is *Half Squat* and *Squat Jump* group. The study was conducted over 4 weeks, the frequency of excercise 3 times a week. Measurements of Vertical jump using vertical jump test. Data analysis using *paired t-test* and *independent T-test*.

Result : Based on the statistical result to test the effect before and after practice Half Squat obtained p-value 0,000. while for the test before and after excercise Squat Jump obtained p-value 0,000. It can be concluded that there is the effect of exercise Half Squat and Squat Jump to Vertical jump. To test the effect difference was obtained p-value 0,404, so it can be concluded that terse is no difference in the effecr of exercise half squat and squat jump to vertical jump.

Keyword : Half Squat exercise, Squat Jump exercise, Vertical Jump test, Volleyball Players