

**PENGARUH *COUNTERMOVEMENT JUMP* TERHADAP
TINGGI LOMPATAN PEMAIN BASKET DI SMP NEGERI 1
WELERI**



SKRIPSI

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

Disusun oleh :

Ragil Aidil Fitriasaki Addini

J120140118

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

2018

PERSETUJUAN SKRIPSI

**"PENGARUH *COUNTERMOVEMENT JUMP* TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PEMAIN BASKET DI SMP NEGERI 1 WELERI"**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh:

Ragil Aidil Fitriasari Addini

J120140118

Telah Di Setujui Oleh :

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Farid Rahman'.

Farid Rahman, SSTFT., M.OR

NIDN : 0610019101

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH COUNTERMOVEMENT JUMP TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PEMAIN BASKET DI SMP NEGERI 1 WELERI**

Oleh:

RAGIL AIDIL FITRIASARI ADDINI


J120140118

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada hari Kamis, 02 Agustus 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Dewan penguji:

1. Farid Rahman, SST.FT., M.Or
(Ketua Dewan Penguji)
2. Arif Pristianto, SST.FT., M.Fis
(Anggota Dewan I Penguji)
3. Agus Widodo, SST.FT., M.Fis
(Anggota Dewan II Penguji)

**Mengatahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**


(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN.786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ragil Aidil Fitriasaki Addini
NIM : J120140118
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : "Pengaruh *Countermovement Jump* Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Basket Di SMP Negeri 1 Weluri"

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil pekerjaan sendiri dan tidak ada karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain ataupun untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain. Pengetahuan dari hasil penerbitan ataupun yang belum tidak diterbitkan sumbernya dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 2 Agustus 2018

Penulis



Ragil Aidil Fitriasaki Addini

MOTTO

“Orang yang bijaksana adalah orang yang jika menerima nikmat, ia mensyukurinya dan jika menerima musibah, ia berlaku sabar.”

“Hendaklah seseorang memperlakukan orang lain sebagaimana ia pun suka jika diperlakukan seperti itu.”

(HR. Muslim)

“Siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah dia berkata baik atau diam.”

(HR. Bukhari)

“Di dalam kesulitan ada kemudahan, di dalam kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah : 5-6)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas semua rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan limpahan kasih sayang-Nya dengan memberikan banyak kemudahan selama proses pengerjaan skripsi ini.
2. Bapak Akhmad Solikhin dan Ibu Istiqomah, orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung saya.
3. Endah Ayu Padma Wulansari dan Nimade Dewi Ismayasari, kakak sekaligus sahabat terbaik saya yang tulus memberi semangat dan dukungan kepada saya setiap saat.
4. Keluarga dan keponakan saya, Ghyna Anindya dan Janero Abrisam yang selalu memberi keceriaan dan mendukung saya.
5. Seluruh teman-teman Fisioterapi S-1 angkatan 2014 khususnya kelas C, teman-teman yang baik, selalu membantu dan mendukung satu sama lain, menyemangati disaat suka maupun duka, terkhusus Afiatinisa, Ratna, Dea Anggun, Gista, Ratih, Ayunda, Miftah, dan teman-teman lainnya yang tak bisa saya sebutkan satu-persatu.
6. Sahabat terbaikku Shella Gherina, Rina Arfiana dan Rahma Yafi yang selalu menginspirasi, selalu ada saat suka maupun duka, motivator terbaik sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis penjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“PENGARUH *COUNTERMOVEMENT JUMP* TERHADAP TINGGI LOMPATAN PEMAIN BASKET DI SMP NEGERI 1 WELERI”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi pada program studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis dengan rasa hormat menyampaikan ucapan terima kasih 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. Isnaini Herawati, SST.FT., MSc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Farid Rahman, SST.FT., M.OR., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Weleri yang telah memberikan izin penelitian ini.

6. Koordinator SMP Negeri 1 Welei yang telah banyak membantu selama penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna, baik dari segi materi maupun tata cara penulisannya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi perbaikan penulisan skripsi ini.

Surakarta, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	6

BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bola Basket	7
2. Pliometrik	10
3. Daya Ledak (<i>Power</i>)	14
4. Tinggi Lompatan (<i>Vertical Jump</i>).....	15
5. <i>Countermovement Jump</i>	17
6. Pengaruh <i>Countermovement Jump</i> Terhadap Peningkatan Daya Ledak.....	18
B. Kerangka Berfikir	21
C. Kerangka Konsep	22
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Konseptual	25
F. Definisi Operasional	26
1. Dosis Latihan	26
2. Instrumen Pengukuran	27
G. Jalannya Penelitian.....	28
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil	30
1. Gambaran Umum	30
2. Hasil Penelitian	31
3. Hasil Analisis Data.....	34
B. Pembahasan	36
1. Karakteristik Responden.....	36
2. Deskripsi Data Pengaruh <i>countermovement Jump</i> Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan	38
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi Otot Tungkai Bawah	12
Gambar 2.2 <i>Vertical Jump Test</i>	16
Gambar 2.3 <i>Countermovement Jump</i>	18
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	21
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	22
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	23

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Nilai Normatif untuk <i>Vertical Jump Test</i>	16
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Jadwal Latihan <i>Countermovement Jump</i>	26
Tabel 3.3 Nilai Normatif untuk <i>Vertical Jump Test</i>	28
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan	32
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan IMT	32
Tabel 4.4 Hasil Data Penelitian Tinggi Lompatan.....	33
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 4.6 Kelompok I (<i>Countermovement Jump</i>).....	35
Tabel 4.7 Kelompok II (Kontrol)	35
Tabel 4.8 <i>Independent Sample T-Test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Prosedur Latihan.....	49
Lampiran 2 Instrument Pengukuran.....	50
Lampiran 3 Form Penelitian.....	52
Lampiran 4 Hasil Data Penelitian	53
Lampiran 5 Data Hasil Penelitian Uji Normalitas	55
Lampiran 6 Data Hasil Penelitian Uji Pengaruh	56
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian Uji Beda Pengaruh.....	58
Lampiran 8 Informed Consent	59
Lampiran 9 Permohonan Ijin Penelitian	60
Lampiran 10 Ethical Clearance.....	61
Lampiran 11 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	62
Lampiran 12 Dokumentasi.....	63

PENGARUH *COUNTERMOVEMENT JUMP* TERHADAP TINGGI LOMPATAN PEMAIN BASKET DI SMP NEGERI 1 WELERI

Abstrak

Gerakan dasar yang sering dilakukan untuk menguasai teknik dasar basket adalah gerakan melompat. Dalam melakukan lompatan diperlukan *vertical jump* yang baik. Kemampuan dari gerakan melompat yang dimiliki oleh pemain basket tidak bisa dipisahkan dari kemampuan fisik salah satunya *power*. Untuk meningkatkan *vertical jump* pemain basket dapat di berikan latihan *countermovement jump* yang mampu meningkatkan *power*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *countermovement jump* terhadap tinggi lompatan pemain basket di SMP Negeri 1 Weleri. Penelitian ini menggunakan metode *experimental* dengan pendekatan *quasi experimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre and post test with group control*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain basket di SMP Negeri 1 Weleri dengan jumlah 23 orang. Sampel yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi berjumlah 12 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dengan jumlah sampel 6 orang diberikan latihan *countermovement jump* dan kelompok kontrol jumlah sampel 6 orang. Pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan *vertical jump test*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, uji pengaruh menggunakan uji *Paired Sample T Test*, dan uji beda pengaruh menggunakan uji *Independent Sample T Test*. Hasil uji pengaruh menggunakan *Paired Sample T Test* pada peningkatan tinggi lompatan kelompok perlakuan diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 (< 0,05)$. Sedangkan untuk uji beda pengaruh menggunakan *Independent Sample T Test* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 (< 0,05)$. Dari hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan *countermovement jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan.

Kata Kunci : *Power, Countermovement Jump, Vertical Jump.*

Abstract

The basic movement that often done to mastered the basic basketball techniques is the jumping movement. By doing a jump, it needs a good vertical jump. The ability of the jumping movement that the basketball players have is cannot be separated from the physical ability, which is a power. To increase the vertical jump, basketball players can be given an exercise of countermovement jump to increase the power. The aim of this study is to determine the effect of countermovement jump to the vertical jump of basketball players in SMP Negeri 1 Weleri. This research used the experimental method with quasi experimental approach. The design that used in this research is pre and post test with group control. The populations in this research were basketball players in SMP Negeri 1 Weleri with number 23 people. The samples that selected based on inclusion criteria were 12 people that divided into two groups, namely treatment group with amount 6 people samples that were given by countermovement jump exercise and control group with amount 6 people samples. The measurement of the pre-test and post-test is used a vertical jump test. The normality test is using Shapiro-Wilk test, the effect test is using Paired Sample T Test, and for the different effect test is using Independent Sample T Test. The result of the effect test that used of Paired Sample T Test on the enhancement of the vertical jump of group treatment leap value gained p value = 0,000 (<0,05). While for difference effect test of influence that used Independent Sample T Test gained p value = 0,000 (<0,05). From the results of the research that has been obtained, it can be concluded that there is an effect by given the exercise of countermovement jump to increase the vertical jump.

Key word : Power, Countermovement Jump, Vertical Jump.