

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PERBEDAAN LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN LATIHAN *BOX JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI
DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI PUTRA
SMK NEGERI 4 GORONTALO**

Oleh :

MARCHELINO ROBERTY DAMPI
NIM : 832 412 088


Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing I

Pembimbing II


Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001


Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP.19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERBEDAAN LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN LATIHAN *BOX JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI
DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI PUTRA
SMK NEGERI 4 GORONTALO**

Oleh :

MARCHELINO ROBERTY DAMPI

NIM : 832 412 088

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari / Tanggal : Senin, 23 Juli 2018

Waktu : 09.00 s/d selesai

1. **Drs Ruskin, M.Pd**
Nip: 19571231 198603 1 026

(.....)

2. **Arief Ibnu Harvanto**

(.....)

3. **Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd**
Nip: 19820419 200604 1 001

(.....)

4. **Svarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**
Nip: 19790403 200501 1 003

(.....)



Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

Dr. Linge Boekoesoe, M.Kes
Nip : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Marchelino Roberty Dampi, Nim 832 412 088, 2018 “Perbedaan Latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Voli Putra SMK Negeri 4 Gorontalo”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Voli Putra SMK Negeri 4 Gorontalo.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Bola Voli Putra SMK Negeri 4 Gorontalo yang berjumlah 120 dengan semua berjenis kelamin laki-laki, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan keseluruhan berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 20 orang siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *two group*. Jika menggunakan penelitian eksperimen *two group*, maka latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Bola Voli Putra SMK Negeri 4 Gorontalo dapat meningkat sehingga penelitian eksperimen *twoo group* bisa dikembangkan disekolah.

Berdasarkan pengujian diperoleh dari hasil perhitungan di temukan t_{hitung} sebesar 3.3303 dan harga t_{tabel} 1.883 berdasarkan kriteria penelitian terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ pada dk $n_1 + n_2 - 2 = 18$, sehingga dapat di simpulkan bahwa perbedaan latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Voli Putra SMK Negeri 4 Gorontalo

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* dapat meningkatkan Power Otot Tungkai. Akan tetapi peningkatan yang lebih besar yaitu bentuk latihan *Box Jump*.

Kata kunci : Latihan *Dept Jump* dan *Box Jump* Power Otot tungkai penelitian eksperimen *two group*.

ABSTRACT

Marchelino Roberty Dampi. Student Id. 8323 412 088, 2018. "The differences between Dept Jump Exercise and Box Jump Exercise toward the increase of lower leg muscle power in Male Volley Ball at SMK Negeri 4 Gorontalo". Study Program of Sports Education, Faculty of Sports and Health. State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Suryadi Datau, S. Pd., M. Pd and The Co-supervisor is Syarif Hidayat, S. Pd Kor., M. Or.

The problem in this study is whether there is a difference between dept jump and box jump exercises toward the increase of lower leg muscle's power in male volleyball at SMK Negeri 4 Gorontalo.

The study is aimed at finding out the differences between dept jump and box jump exercise toward the increase of lower leg muscle's power on male volleyball player at SMK Negeri 4 Gorontalo. The population of this study are 120 male students, and the samples are taken using the random sampling technique. Thus, 20 male students were selected.

The study uses two group experiment design. Through this two-groups experiment, the dept jump exercise and the box jump exercise can increase the power of lower leg muscle of in volleyball sport for male students at SMK Negeri 4 Gorontalo; hence, this experiment can be developed in school.

Based on the result, it is found that the t count was 3.3303 and the t table was 1.883. The criterion of this research is: The H_a is accepted when $T_{count} > t_{table}$ ($1 - 1/2 \alpha$) in the df $n_1 + n_2 - 2 = 18$. Thus, it can be concluded that there is a difference between dept jump exercise and box jump exercise toward the increase of lower leg muscle's power in volleyball for male students at SMK Negeri 4 Gorontalo.

Therefore, it is concluded that the dept jump and box jump exercise can both increase the lower leg muscle's power. However, a more significant increase of lower leg muscle's power is obtained through box jump exercise.

Keywords: dept jump and box jump exercise, lower leg muscle's power, two-groups experiment study

