

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA AKADEMI BOLA VOLI
BULELENG TAHUN 2025/2026**



Disusun Oleh :

Kadek Riski Yoga Pratama

2116021001

**JURUSAN ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAAHRAGAAN
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA AKADEMI BOLA
VOLI BULELENG
TAHUN 2025/2026**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan**



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Pembimbing II	Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis. NIP.199205072022032013



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh Kadek Riski Yoga Pratama ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 23 Januari 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Anggota	Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis. NIP.199205072022032013
Anggota	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Anggota	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



NIP.196805172001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA AKADEMI BOLA VOLI BULELENG TAHUN 2025/2026” beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya sendiri. Dalam penyusunanya, saya tidak melakukan tindakan plagiarisme maupun pengutipan yang bertentangan dengan etika keilmuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan atau terdapat klaim mengenai keaslian karya ini, saya menerima segala resiko dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.



Singaraja, 26 Januari 2026
Yang Membuat Pernyataan;

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kadek Riski Yoga Pratama', is written over the right side of the 10,000 Rupiah stamp.

Kadek Riski Yoga Pratama
NIM. 2116021001

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya lah, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Akademi Bola Voli Buleleng Tahun 2025/2026” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan baik secara moral maupun materi dari berbagai pihak. Dengan demikian dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lakmawan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan Kesempatan pada penelitian ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan atas segala dukungan dari jurusan untuk kelancaran penelitian ini.
4. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M. Kes. Selaku Dosen Pembimbing utama, yang telah banyak memberikan masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
5. Luh Ita Mahendrayani, S. Ftr., M. Fis. Selaku Dosen Pembimbing Wakil yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
6. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
7. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. Selaku Dosen penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
8. Seluruh dosen tenaga pendidik dan non Kependidikan di lingkungan FOK Undiksha yang telah memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan membantu proses administrasi selama perkuliahan.
9. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Selaku ketua pengurus Akademi Bola Voli Buleleng yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.
10. Gede Angkat Sastrawan, selaku pelatih di Akademi Bola Voli Buleleng yang telah memberikan Izin untuk melaksanakan penelitian di Akademi Bola Voli Buleleng.
11. Teman-teman, sahabat serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang senantiasa memberikan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya dapat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 8 Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	9
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Model Latihan	9
2.1.1 Pengertian Model.....	9
2.1.2 Pengertian latihan.....	11
2.1.3 Prinsip latihan.....	13
2.2 Bola Voli	16
2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	18
2.3 Teknik <i>Smash</i> Bola Voli.....	19
2.3.1 Pengertian Teknik <i>Smash</i> Bola Voli.....	19
2.4 Profil Akademi Bola Voli Buleleng	26
2.5 Kajian penelitian yang Relevan	28
2.6 Kerangka Berfikir.....	30
2.7 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	33
3.3 Subyek Penelitian	38

3.4	Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	38
3.4.1.	Istrumen Penelitian.....	38
3.5	Teknik Pengumpulan Data	39
3.6	Teknik Analisis Data	40
3.7	Uji Prasyarat	40
3.7.1	Uji Normalitas	40
3.7.2	Uji Homogenitas.....	41
3.8	Pengujian Hipotesis	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1.	Hasil Penelitian	43
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
4.1.2	Pretest dan posttest power Otot Tungkai	43
4.2.	Hasil Uji Prasyarat	45
4.2.1	Uji Normalitas.....	45
4.3.	Hasil Uji Hipotesis	47
4.3.1.	Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>posttest Power</i> Tungkai.....	47
4.4.	Pembahasan.....	47
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	51
4.6.	Implikasi.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN.....		58
RIWAYAT HIHUP.....		75

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil prertest dan posttest power otot tungkai	43
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Power Otot Tungkai	44
Tabel 4.3 Diagram Batang Pretest dan Posttest Power Otot Tungkai pada Atlet Putra Akademi Bola Buleleng.....	45
Tabel 4.4 Rangkaian Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	46
Tabel 4.6 Uji-t Pretest dan Posttest Power Otot Tungkai.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan Teknik Smash.....	21
Gambar 2 Teknik Smash Open.....	23
Gambar 3 Teknik smash semi	24
Gambar 4 smash qwick.....	25
Gambar 5 Anatomi	27
Gambar 6 Kerangka Berfikir	30
Gambar 7 Desain penelitian	32
Gambar 8 Squat jump variasi	33
Gambar 9 Squat Jump.....	34
Gambar 10 Squat ankle weight.....	36
Gambar 11 Box jump Squat	36
Gambar 12 Alat Tes vertikal jump	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data.....	59
Lampiran 2 Langkah-langkah Program Latihan.....	60
Lampiran 3 Data Sampel	63
Lampiran 4 Hasil Absensi Kehadiran.....	64
Lampiran 5 Hasil Posttest.....	65
Lampiran 6 Hasil Posttest.....	65
Lampiran 7 Olah Data SPSS	67
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	67
Lampiran 9 Uji Homogenitas (levene)	71
Lampiran 10 Uji Hopotesis.....	71
Lampiran 11 Dokumentasi Lapangan.....	73

