

ABSTRAK



SKRIPSI, FEBRUARI 2015
ATIN SEPTIKA SARI
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul Jakarta

“PERBEDAAN PENAMBAHAN *SKIPPING* PADA LATIHAN *SQUAT DEPTH JUMP* DALAM MENINGKATKAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI SMK NEGERI 60 JAKARTA”

Skripsi ini terdiri dari 6 BAB, 76 Halaman, 15 Tabel, 8 Gambar, 3 Grafik, 11 Lampiran

Tujuan : untuk mengetahui perbedaan penambahan *skipping* pada latihan *squat depth jump* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Populasi adalah pemain bola voli di SMK Negeri 60 Jakarta. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan mulai 10 November hingga 12 Desember 2014. **Metode** : penelitian ini bersifat *experimental* menggunakan pendekatan komparatif *pre* dan *post group control design* dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 18 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 9 orang. Kelompok kontrol diberikan latihan *squat depth jump* dan kelompok perlakuan diberikan kombinasi latihan *squat depth jump* dan *skipping*. **Analisis Data** : Hasil uji normalitas menggunakan *saphiro wilk test* menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai $\text{sig} > 0,05$. Hasil uji homogenitas menggunakan *levene's test* menunjukkan data bersifat homogen dengan $\text{sig} = 0,301$ ($\text{sig} > 0,05$). hasil uji hipotesis I menggunakan *paired-samples t test* didapatkan $\text{sig} = 0,000$, uji hipotesis II menggunakan *paired-samples t test* didapatkan $\text{sig} = 0,000$, dan uji hipotesis III menggunakan *independent samples t test* didapatkan $\text{sig} = 0,000$. **Hasil Penelitian** : Latihan *squat depth jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola voli SMK Negeri 60 Jakarta, kombinasi latihan *squat depth jump* dan *skipping* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola voli SMK Negeri 60 Jakarta, dan ada perbedaan penambahan *skipping* pada latihan *squat depth jump* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola voli SMK Negeri 60 Jakarta.

Kata Kunci : daya ledak otot tungkai, *squat depth jump*, *skipping*.