

**PERSETUJUAN DAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : _____
Jenis Kelamin : _____
Umur : _____
Alamat : _____

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya demi manfaat yang sebesar-besarnya bagi pemeliharaan kesehatan saya dan bagi kemajuan upaya pelayanan, dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya.
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan keluhan yang saya derita.
3. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggungjawab.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Tidak akan membebani peneliti berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang saya derita dan penyelenggaraan penelitian ini.
7. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian berjudul :
“Perbedaan Penambahan *Skipping* Pada Latihan *Squat Depth Jump* dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMK Negeri 60 Jakarta”.

dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

Peneliti,

Responden

()

()

FORM PENELITIAN

Perbedaan Penambahan *Skipping* Pada Latihan *Squat Depth Jump* dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMK Negeri 60 Jakarta

Nama : Tinggi Loncatan :
Umur : Daya Ledak otot :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

Kelompok Kontrol : Latihan Squat Depth Jump

| Minggu ke 1 | | | | |
|-------------|---------|-----|----------|-------|
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| Minggu ke 2 | | | | |
|-----------------------------------|---------|-----|----------|-------|
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Tinggi loncatan setelah latihan 2 | | | | |
| Daya ledak otot setelah latihan 2 | | | | |

| Minggu ke 3 | | | | |
|-------------|---------|-----|----------|-------|
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| Minggu ke 4 | | | | |
|-----------------------------------|---------|-----|----------|-------|
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Tinggi loncatan setelah latihan 4 | | | | |
| Daya ledak otot setelah latihan 4 | | | | |

Perbedaan Penambahan *Skipping* Pada Latihan *Squat Depth Jump* dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMK Negeri 60 Jakarta

Nama : _____ **Tinggi Loncatan :** _____
Umur : _____ **Daya Ledak otot :** _____
Berat Badan : _____
Tinggi Badan : _____

Kelompok Perlakuan : Latihan *Skipping* dan *Squat Depth Jump*

| Minggu ke 1 | | | | |
|--|----------------|------------|-----------------|--------------|
| Latihan <i>Skipping</i> | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Latihan <i>Squat Depth Jump</i> | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| Minggu ke 2 | | | | |
|--|----------------|------------|-----------------|--------------|
| Latihan <i>Skipping</i> | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Latihan <i>Squat Depth Jump</i> | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Tinggi loncatan setelah latihan minggu ke 2 | | | | |
| Daya ledak otot setelah latihan minggu ke 2 | | | | |

| Minggu ke 3 | | | | |
|--------------------------|---------|-----|----------|-------|
| Latihan Skipping | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Latihan Squat Depth Jump | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| Minggu ke 4 | | | | |
|--|---------|-----|----------|-------|
| Latihan Skipping | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Latihan Squat Depth Jump | | | | |
| No | Tanggal | Set | Repetisi | Paraf |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| Tinggi loncatan setelah latihan minggu ke 4 | | | | |
| Daya ledak otot setelah latihan minggu ke 4 | | | | |

PROSEDUR PELAKSANAAN LATIHAN KELOMPOK KONTROL

A. Pemanasan

1. Lari jogging keliling lapangan selama 5 menit
2. Sretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

B. Latihan Squat Depth Jump

1. Persiapan alat
Siapkan bangku (*box*) setinggi 40 cm dari lantai.
2. Persiapan klien
Klien dalam kondisi fit dan siap untuk melakukan latihan
3. Penatalaksanaan Latihan
 - a. Klien berdiri di atas *box* dengan kedua kaki sejajar bahu, jari-jari kaki berada di ujung *box* senyaman mungkin.
 - b. Perintahkan klien untuk melangkah turun dari *box*, kemudian mendarat di lantai dengan posisi squat (fleksinya panggul dan lutut 90°) pada kedua kaki.
 - c. Setelah mendarat, loncat ke atas setinggi dan sesegera mungkin dan mendarat dengan posisi squat yang sama.
 - d. Ulangi latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

C. Pendinginan

1. Stretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

PROSEDUR PELAKSANAAN LATIHAN KELOMPOK PERLAKUAN

A. Pemanasan

1. Lari jogging keliling lapangan selama 5 menit
2. Sretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

B. Latihan Skipping

1. Persiapan alat

Siapkan *skipping*.

2. Persiapan klien

Klien dalam kondisi fit dan siap melakukan latihan. Klien tidak menggunakan pakaian yang dapat menghambat latihan *skipping*.

3. Penatalaksanaan Latihan

- a. Pegang masing-masing *handle* pada tali *skipping* dengan kedua tangan
- b. Ayunkan tali di samping tubuh dengan ritme yang beraturan dan tempo yang lambat
- c. Loncati tali dan kembali mendarat, begitu seterusnya dengan jarak loncatan tidak lebih dari $\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ inchi (1,3-1,9 cm) dari permukaan tanah.
- d. Atur napas selama latihan.

C. Latihan Squat Depth Jump

1. Persiapan alat

Siapkan bangku (*box*) setinggi 40 cm dari lantai.

2. Persiapan klien

Klien dalam kondisi fit dan siap untuk melakukan latihan

3. Penatalaksanaan Latihan

- a. Klien berdiri di atas *box* dengan kedua kaki sejajar bahu, jari-jari kaki berada di ujung *box* senyaman mungkin.
- b. Perintahkan klien untuk melangkah turun dari *box*, kemudian mendarat di lantai dengan posisi squat (fleksinya panggul dan lutut 90°) pada kedua kaki.

- c. Setelah mendarat, loncat ke atas setinggi dan sesegera mungkin dan mendarat dengan posisi squat yang sama.
- d. Ulangi latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

D. Pendinginan

1. Stretching anggota gerak tubuh dengan hitungan 2 x 8

PROSEDUR PENGUKURAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN RUMUS SAYER

A. Prosedur Pengukuran Tinggi Loncatan dengan Sargent Test

1. Persiapan Alat

- a. Siapkan papan triplek yang di tempelkan di dinding
- b. Siapkan kapur untuk menandai papan

2. Persiapan Klien

Klien dalam keadaan sehat dan fit untuk melakukan pengukuran tinggi loncatan

3. Penatalaksanaan

a. *Standing reach height.*

- 1) Peloncat berdiri dengan kedua kaki di samping dinding ukur.
- 2) Tumit menyentuh lantai dan pandangan ke depan.
- 3) Raih dinding menggunakan tangan yang berdekatan dengan dinding setinggi mungkin, boleh disertai dengan elevasi dari bahu.
- 4) Hasil pencapaian dicatat dalam centimeter sebagai tinggi yang mampu dicapai dalam posisi berdiri (*standing reach height*).

b. *Vertical jump height.*

- 1) Peloncat berdiri dengan kedua kaki di samping dinding ukur.
- 2) Instruksikan peloncat untuk melakukan loncatan vertikal dengan mengayunkan tangan dan melakukan counter movement untuk menghasilkan loncatan setinggi mungkin.
- 3) *Take off* yang dilakukan harus menggunakan kedua kaki tanpa adanya langkah awal.
- 4) Peloncat dapat melakukan 3 kali loncatan dan hasil terbaik dicatat dalam centimeter kemudian dijadikan tinggi loncatan vertikal (*vertical jump height*).

B. Prosedur Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dengan Rumus Sayer

Setelah didapatkan hasil dari berat badan dan tinggi lompatan vertikal, maka nilai yang di dapat dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut :

$$P = 60,7 \times D + 45,3 \times W - 2,055$$

Dimana :

P = Daya Ledak (Watt)

D = Tinggi Loncatan Vertikal (cm)

W = Berat badan (Kg)

Maka, akan didapatkan besar daya ledak otot tungkai klien.

DOKUMENTASI PENELITIAN

1. *Box Latihan*



2. *Tali Skipping*



3. *Meteran*



4. Stopwatch



5. Kapur Tulis



6. Papan Ukur



7. Pengukuran *Vertical Jump*



8. Latihan *Squat Depth Jump*





9. Latihan *Skipping*



SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Atin Septika Sari

NIM : 2013-66-198

Fakultas : Fisioterapi Jurusan Fisioterapi

Universitas Esa Unggul Jakarta

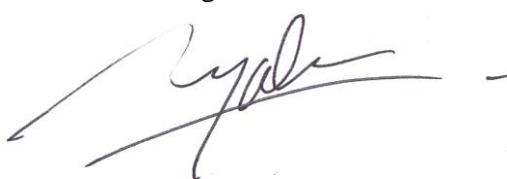
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**PERBEDAAN PENAMBAHAN SKIPPING PADA LATIHAN SQUAT DEPTH JUMP DALAM MENINGKATKAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI SMK NEGERI 60 JAKARTA**” adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat dari skripsi ataupun penelitian sejenis yang sudah ada.

Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti secara hukum merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) yang saya sandang dicabut.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dalam keadaan sadar serta tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, Maret 2015

Mengetahui



(Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Or)

DEKAN



(Atin Septika Sari)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Atin Septika Sari
Tempat / Tanggal Lahir : Lahat, 18 September 1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Jln. Bedeng Baru No.46 RT. 007 RW. 003
Kelurahan RD PJKA Lahat

Riwayat Pendidikan :

1. TK Bhayangkari Lahat Tahun 1997-1998
2. SD Negeri 03 Lahat Tahun 1998-2004
3. SMP Negeri 1 Lahat Tahun 2004-2007
4. SMA Mandiri Negeri 1 Lahat Tahun 2007-2010
5. D-III Fisioterapi STIKes Muhammadiyah Palembang Tahun 2010-2013
6. S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta Tahun 2013-2015