

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP* DENGAN *BOX JUMP* TERHADAP *POWER* TENDANGAN DEPAN ATLET TAPAK SUCI



**Stefilla Frisma Amalia
1604622017**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

Intelligentia - Dignitas
**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		8/6/2026
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		
Pembimbing II		18/6/2026
Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd, M.Fis NIP. 199301032024061002		
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd NIP. 198505042019032015	Ketua	 8/6/26
Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd. NIP. 199211122023211022	Sekretaris	 8/6/26
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota	 8/6/26
Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd, M.Fis NIP. 199301032024061002	Anggota	 18/6/2026
Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota	 7/6/26

Tanggal Lulus : 26-05-2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini adalah murni gagasan , rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Mei 2026

yang membuat pernyataan

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp is a 10,000 Rupiah stamp with the text 'SEPAJUTAN RUPIAH', '10000', 'METERAI TEMPAK', and '3D9BCANX190656318'.

Stefilla Frisma Amalia

1604622017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Stefilla Frisma Amalia
NIM : 1604622017
Fakultas/Prodi : Kevelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : stefillafrisma@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Metode latihan Plyometric Hurdle Jump Dengan Box Jump Terhadap Power Tendangan Depan Atlet Tapak Suci

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juni 2026


Stefilla Frisma Amalia

PERBANDINGAN METODE LATIHAN PLYOMETRIC HURDLE JUMP DENGAN BOX JUMP TERHADAP POWER TENDANGAN DEPAN ATLET TAPAK SUCI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan peningkatan metode latihan *plyometric hurdle jump* dan *box jump* terhadap power tendangan depan atlet Tapak Suci Padepokan TMII. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes power tendangan depan dengan instrument *power with medicine ball* sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan gain score, uji *paired sample t-test*, dan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok *hurdle jump* terdapat peningkatan signifikan ($p = 0,000 < 0,05$), demikian pula pada kelompok *box jump* menunjukkan peningkatan signifikan ($p = 0,000 < 0,05$). Rata-rata gain score kelompok *hurdle jump* sebesar 0,46 lebih tinggi dibandingkan kelompok *box jump* sebesar 0,30. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *hurdle jump* lebih efektif dibandingkan *box jump* dalam meningkatkan power tendangan depan.

Kata kunci: *Hurdle Jump, Box Jump, Power Tendangan Depan*

Intelligentia - Dignitas

COMPARISON OF PLYOMETRIC HURDLE JUMP AND BOX JUMP TRAINING METHODS ON ATHLETES' FRONT KICK POWER TAPAK SUCI

ABSTRACT

This study aimed to determine the comparison of the improvement effects of plyometric hurdle jump and box jump training methods on the front kick power of Tapak Suci athletes at TMII Training Center. The research employed an experimental method using a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 athletes who were divided into two groups. Data were collected using a front kick power test with a Power with Medicine Ball instrument administered before and after the treatment. Data analysis was conducted using gain score analysis, paired sample t-test, and independent sample t-test. The results showed that the hurdle jump group experienced a significant improvement ($p = 0.000 < 0.05$). Similarly, the box jump group also showed a significant improvement ($p = 0.000 < 0.05$). The mean gain score of the hurdle jump group was 0.46, which was higher than that of the box jump group (0.30). Furthermore, the results of the independent sample t-test indicated a significant difference between the two groups ($p = 0.000 < 0.05$). Therefore, it can be concluded that hurdle jump training is more effective than box jump training in improving front kick power.

Keywords: Hurdle Jump, Box Jump, Front Kick Power.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan metode penelitian ini, sangatlah sulit bagi saya untuk skripsi.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd** selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Untuk Bapak **Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis** selaku dosen pembimbing dua dalam pengerjaan skripsi ini. Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku dosen penasihat akademik Dan pihak **Tapak Suci Padepokan TMII** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, kepada cinta pertama dalam hidup saya yaitu ayah **Nofriswandi** dan ibu saya **Purnamawati** yang telah banyak memberikan dukungan kepada saya baik material dan moral.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 26 Mei 2026

Stefilla Frisma Amalia

LEMBAR PERSEMBAHAN

”Allah tidak membebani diluar kemampuan, maka setiap proses ini adalah bukti bahwa aku mampu melewatinya” (QS. Al-Baqarah:286)

1. Untukmu Allahku yang telah membantu penulis menemani setiap langkahku untuk menyelesaikan perjalanan ini ditanah rantau yang jauh dari peluk rumah, aku belajar tentang kuat yang tak terlalu terlihat dan tentang rindu yang diam-diam ku pasrahkan padamu di setiap langkah yang terasa berat engkau mampu menjadi tempat pulang paling dekat. Tengah sepi yang tidak bisa selalu hambamu ini ceritakan namamu selalu menjadi tenang yang tidak pernah tergantikan. Allahku banyak sekali lelah yang hambamu ini sembunyikan, air mata jatuh tanpa suara dan doa yang selalu aku panjatkan dengan harap hanya tertuju kepadamu. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk tuhanku yang selalu ada di setiap langkah kecil penulis di tanah rantau ini sebagai tanda syukur atas segala penjagaan kepada hambamu.
2. Teristimewa kedua orang tuaku cinta pertama dalam hidup ayahanda Nofriswandi dan manusia paling cantik ibunda Purnamawati yang selalu menjadi inspirasi penulis untuk selalu bangkit dari kata menyerah dua permata hati yang dititipkan tuhan untuk membantuku mengarungi deras arus kehidupan. Bunga matahariku masih mekar keduanya selalu ku rayu tuhan agar diberikannya kalian berdua umur yang Panjang. Kalian berdua alasanku tetap bertahan di tanah rantau ini dijanjungi ibu kota yang sangat banyak rintangan karena kehadiran kalian berdua dihidupku semuanya

terasa mudah. 2022 ibunda tercinta mengantarkan penulis pertama kali meninggalkan kota kelahiran untuk mencapai sebuah gelar dan seorang pahlawan dalam hidup ku ayahanda manusia paling ganteng pertama kali harus jauh dengan putri bungsu kesayangannya. Hari ini ku hadiahkan dan aku persembahkan gelar S.Or sebagai bentuk bakti syukurku kepada kalian. Terimakasih telah berjuang bersama penulis, meluangkan waktu dan tenaga agar penulis bisa mencapai Impian. Terimakasih telah mengusahakan semuanya untuk penulis bahagia selalu dua manusia kuat dalam hidupku.

3. Kepada kembaranku yang selalu ku jadikan panutan Stefina Frisma Amalia separuh jiwaku yang tidak pernah terpisah oleh waktu. Terima kasih selalu menjadi cermin yang jujur, tempatku pulang saat Lelah dan alasan untuk kita berdua terus bertahan meski dunia terasa berat. Dalam setiap Langkah yang penulis Jalani ada jejakmu yang ikut menguatkan, dan ada namamu yang selalu ku sebut dalam diam. Hari ini aku sampai dititik dimana titik ini suatu pencapaian kita berdua karena ini bukan hanya tentang ku, ini tentang kita tentang semua cerita yang kita bagi sejak awal. Karya ini adalah bukti kecil bahwa kita saling menguatkan dalam doa dan dalam cinta. Terima kasih karena bersamamu aku tidak pernah benar-benar sendiri.
4. Terakhir untukmu Perempuan kuat yang tidak pernah menyerah selalu bisa melakukan dan mengusahakan sendiri yang diam-diam berjuang tanpa henti diriku Stefilla Frisma Amalia. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan mari rayakan kemenangan ini aku bangga kepada diriku sendiri.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Power Tendangan Depan.....	9
2. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i>	13
3. Hakikat <i>Plyometric Hurdle Jump</i>	19
4. Hakikat Metode Latihan Box Jump	21
5. Hakikat Pencak Silat	24
B. Kerangka Berpikir.....	44
C. Hipotesis Penelitian	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C. Metode Penelitian	53

D. Populasi dan Sampel	55
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data	59
G. Hipotesis Statistika	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Deskripsi Data	64
B. Pengujian Hipotesis	76
C. Pembahasan Dan Hasil	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
RIWAYAT HIDUP	126



Intelligentia - Dignitas