

PERBANDINGAN LATIHAN *HURDLE JUMP* DENGAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET AZB BADMINTON ACADEMY



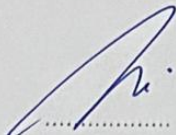
**AMANDA OKTAVIA HASYA
1604622079**

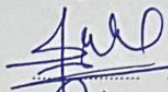
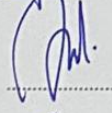
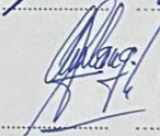
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

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

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

NAMA	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		
<u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u>		03/07 2026
NIP.202501150219921101		
Pembimbing 2		
<u>Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis</u>		02/07 2026
NIP.199301032024061002		

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.</u>	Ketua		06/07 2026
	NIP.197802172006041001			
2	<u>Andri Irawan, M.Pd</u>	Sekretaris		03/07 2026
	NIP.198009092006041001			
3	<u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u>	Anggota		05/07 2026
	NIP.202501150219921101			
4	<u>Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis</u>	Anggota		02/07 2026
	NIP.199301032024061002			
5	<u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd</u>	Anggota		06/07 2026
	NIP.196112071989031004			

Tanggal Lulus : 29 Juni 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



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 : Amanda Oktavia Hasya
NIM : 1604622079
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : amandaoktaviahasya@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 LATIHAN HURDLE JUMP DENGAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET AZB BADMINTON ACADEMY**

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 16 Juli 2026

Penulis

(Amanda Oktavia Hasya)

LEMBAR ORISINALITAS

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan 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 ketidakbenaran 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, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Amanda Oktavia Hasya
1604622079

PERBANDINGAN LATIHAN *HURDLE JUMP* DENGAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET AZB BADMINTON ACADEMY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan peningkatan latihan *hurdle jump* dengan *box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet AZB Badminton Academy. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 20 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai dengan instrument vertikal jump sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*, uji *independent sampel t-test*, *gain score*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok *box jump* terdapat peningkatan signifikan ($p = 0,000 < 0,05$), demikian pula pada kelompok *hurdle jump* menunjukkan peningkatan signifikan ($p = 0,000 < 0,05$). Rata-rata *gain score* kelompok *box jump* sebesar 10,1 lebih tinggi dibandingkan kelompok *hurdle jump* sebesar 7,5. 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 *box jump* lebih efektif dibandingkan *hurdle jump* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Kata kunci: *Hurdle Jump*, *Box Jump*, Daya ledak Otot Tungkai

COMPARISON OF HURDLE JUMP AND BOX JUMP EXERCISES ON THE EXPLOSIVE POWER OF LEG MUSCLES OF AZB BADMINTON ACADEMY ATHLETES

ABSTRACT

This research aims to find out the comparison of the increase in hurdle jump training with box jump on the explosive power of the leg muscles of AZB Badminton Academy athletes. This research method uses experiments with a two-group pretest-posttest design. The sample totalled 20 athletes who were divided into two groups. Data collection technique using limb muscle explosiveness test with vertical jump instrument before and after treatment. Data analysis using paired sample t-test, independent sample t-test, gain score. The results of the study showed that in the box jump group there was a significant increase ($p = 0,000 < 0,05$), likewise in the hurdle jump group showed a significant increase ($p = 0,000 < 0,05$). The average gain score of the box jump group was 10.1 higher than the hurdle jump group of 7.5. The results of the independent sample t-test showed that there was a significant difference between the two groups ($p = 0,000 < 0,05$). Thus, it can be concluded that box jump training is more effective than hurdle jumping in increasing the explosive power of the leg muscles.

Keywords: Hurdle Jump, Box Jump, Limb Muscle Explosion

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Perbandingan Latihan Hurdle Jump Dengan Box Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet AZB Badminton Academy”**. 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 menyelesaikan skripsi ini.

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 **Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd** selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan saran dan motivasi selama masa perkuliahan. Bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1. Bapak **Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis** selaku Dosen Pembimbing 2. Kepada pihak **AZB Badminton Academy** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada ayah saya **Syamsuddin** dan ibu saya **Hayati** yang telah banyak memberikan dukungan kepada saya baik material dan moral, para sahabat saya **teman-teman kko 2022**. Yang telah banyak membantu saya untuk menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas kebaikan segala semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 18 Juni 2026

Amanda Oktavia Hasya

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas segala rahmat dan karunianya sehingga skripsi yang berjudul “Perbandingan latihan *hurdle jump* dengan *box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet AZB Badminton Academy” ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bahagia dan bangga penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih penulis kepada:

1. Bapak, ibu, kaka, adek terimakasih atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak terbatas dan pengorbanan yang tak terhitung. Kalian adalah alasan terbesar penulis mampu berdiri di titik ini. Tanpa restu dan dukungan Bapak Ibu, perjalanan ini tidak akan pernah sampai pada akhirnya. Kaka Adek terimakasih sudah menjadi rumah tempat penulis pulang, tawa, semangat, dan dukungan yang selalu kalian berikan saat penulis lelah dan hampir menyerah. Kehadiran kalian adalah pengingat bahwa penulis tidak pernah berjuang sendirian.
2. Dosen pembimbing dan penasehat akademik, terimakasih atas kesabaran, arahan, ilmu, serta waktu yang telah bapak berikan selama proses bimbingan. Kritik dan saran dari bapak adalah bekal paling berharga yang akan selalu penulis bawa dalam melangkah ke dunia/kehidupan selanjutnya.
3. Buat teman seperjuangan penulis Gefira Tahvidi, terimakasih sudah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan tawa di tengah padatnya

aktivitas. Perjuangan 4 tahun ini terasa lebih ringan karena penulis melewatinya bersama, sukses untuk kita.

4. Untuk KJ yang selalu ada di samping penulis, terimakasih sudah menjadi penenang di setiap kepanikan, menjadi penyemangat disetiap lelah, dan menjadi pendengar terbaik di setiap keluhan. Terimakasih karena selalu percaya pada penulis, bahkan disaat penulis sendiri ragu. Kehadiranmu adalah salah satu alasan penulis mampu menyelesaikan apa yang sudah penulis mulai.



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Daya Ledak.....	9
2. Hakikat Latihan <i>Hurdle Jump</i>	16
3. Hakikat Latihan <i>Box Jump</i>	19
4. Hakikat Latihan	22
5. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	30
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODELOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Metode Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45

F. Teknik Analisis Data.....	48
G. Hipotesis Statistika.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Hipotesis.....	57
C. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70
RIWAYAT HIDUP	97



DAFTAR GAMBAR

1. <i>Jumping Smash</i>	16
2. <i>Hurdle Jump</i>	19
3. <i>Box Jump</i>	22
4. <i>Sistem Tangga</i>	29
5. <i>Lapangan</i>	32
6. <i>Net</i>	33
7. <i>Shuttlecock</i>	34
8. <i>Raket</i>	35
9. <i>Vertical Jump</i>	47
10. <i>Histogram Pretest Hurdle Jump</i>	51
11. <i>Histogram Posttest Hurdle Jump</i>	51
12. <i>Histogram Pretest Box Jump</i>	52
13. <i>Histogram Posttest Box Jump</i>	53



DAFTAR TABEL

1. Karakteristik Usia.....	27
2. Intensitas Latihan Kecepatan dan Kekuatan	28
3. Empat Daerah Intensitas Berdasarkan Reaksi Denyut Nadi	28
4. <i>Training Zone</i>	28
5. Kelebihan/Kekurangan <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Box Jump</i>	40
6. Desain Penelitian.....	43
7. Norma Tes Vertikal Jump	47
8. <i>Pretest Posttest Hurdle Jump</i>	50
9. <i>Pretest Posttest Box Jump</i>	52
10. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Hurdle Jump</i>	54
11. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Hurdle Jump</i>	55
12. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Box Jump</i>	56
13. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Box Jump</i>	56
14. Hasil Uji Normalitas <i>Hurdle Jump</i>	57
15. Hasil Uji Normalitas <i>Box Jump</i>	57
16. Hasil Uji Homogenitas.....	58
17. Hasil Uji Deskriptif <i>Hurdle Jump</i>	58
18. Hasil Uji Deskriptif <i>Box Jump</i>	58
19. Hasil Uji <i>Paired t-test Hurdle Jump</i>	59
20. Hasil Uji <i>Paired t-test Box Jump</i>	60
21. Hasil Uji <i>Independent Sampel T-Test</i>	60
22. Hasil Uji <i>Gain Score</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Awal Kelompok <i>Hurdle Jump</i>	70
2. Data Awal Kelompok <i>Box Jump</i>	70
3. Hasil Penelitian <i>Pre-Post Test</i> Kelompok <i>Hurdle Jump</i>	71
4. Hasil Penelitian <i>Pre-Post Test</i> Kelompok <i>Box Jump</i>	71
5. Uji Normalitas	72
6. Uji Homogenitas	72
7. Uji Deskriptif <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Box Jump</i>	72
8. Uji T	73
9. Program Latihan.....	75
10. Surat Izin Penelitian	91
11. Surat Balasan Penelitian.....	92
12. Dokumentasi Penelitian	93
13. Surat <i>Infomed Consent</i>	95
14. Surat <i>Etikal Klirens</i>	96

