

PERBANDINGAN LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA BASKET RODATAMA



WILLKHAN MAHAKI

1604619028

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

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

PERBANDINGAN LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA BASKET RODATAMA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai, (2) pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai, dan (3) perbedaan pengaruh latihan *depth jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet Rodatama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif dengan sampel sebanyak 20 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes *Countermovement Jump* (CMJ). Setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan, data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *depth jump* memperoleh nilai $t\text{-hitung} = 2,57 > t\text{-tabel} = 1,833$ ($df = 9$; $\alpha = 0,10$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan *depth jump*. (2) Latihan *jump to box* memperoleh nilai $t\text{-hitung} = 2,24 > t\text{-tabel} = 1,833$ ($df = 9$; $\alpha = 0,10$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan *jump to box*. (3) Hasil uji *independent t-test* pada tes akhir menunjukkan nilai $t\text{-hitung} = 0,22 < t\text{-tabel} = 1,734$ ($df = 18$; $\alpha = 0,10$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *depth jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet Rodatama.

Kata Kunci: Latihan *depth jump*, Latihan *jump to box*, daya ledak otot tungkai.

**COMPARISON OF DEPTH JUMP AND JUMP TO BOX TRAINING ON
THE LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER OF RODATAMA BASKETBALL
ATHLETES**

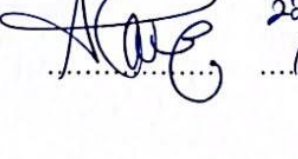
ABSTRACT

This study aimed to determine: (1) the effect of *depth jump* training on leg muscle explosive power, (2) the effect of *jump to box* training on leg muscle explosive power, and (3) the difference in the effects of *depth jump* and *jump to box* training on the leg muscle explosive power of Rodatama basketball athletes. This study employed a comparative quantitative method with a sample of 20 athletes selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the *Countermovement Jump* (CMJ) test. After 16 training sessions, the data were analyzed using the paired *t*-test and the independent *t*-test. The results showed that: (1) *depth jump* training produced a *t* value of 2.57, which was greater than the *t* table value of 1.833 ($df = 9$; $\alpha = 0.10$); therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted. It can be concluded that *depth jump* training significantly improved leg muscle explosive power. (2) *Jump to box* training produced a *t* value of 2.24, which was greater than the *t* table value of 1.833 ($df = 9$; $\alpha = 0.10$); therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted. It can be concluded that *jump to box* training significantly improved leg muscle explosive power. (3) The independent *t*-test on the post-test scores produced a *t* value of 0.22, which was lower than the *t* table value of 1.734 ($df = 18$; $\alpha = 0.10$); therefore, H_0 was accepted and H_1 was rejected. It can be concluded that there was no significant difference between *depth jump* and *jump to box* training in improving the leg muscle explosive power of Rodatama basketball athletes.

Keywords: *depth jump training, jump to box training, leg muscle explosive power.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I Hermanto, M.Pd NIP. 197803102005011002 Pembimbing II Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Tanda Tangan Tanggal	 	27/7-2026 24/7-26
---	------------------------------------	--	---------------------------------

Nama 1. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd M.Pd. NIP. 198202022010121003 2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020 3. Hermanto, M.Pd. NIP. 197803102005011002 4. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002 5. Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001	Jabatan Ketua Sekretaris Anggota Anggota Anggota	    	23/7/26 27/7-26 27/2025 24/7-26 22/7-26
--	--	---	--

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademi sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan 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 di publikasikan 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 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, 17 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Willkhan Mahaki

1604619028



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 : Willkhan Mahaki
NIM : 1604619028
Fakultas/Prodi : FIOK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : Willkhanmahaki2019@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 Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Rodatama

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 , 29 Juli 2026

Penulis

(Willkhan Mahaki)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. 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 skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih Kepada Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.**, Selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S. Pd, M. Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Ibu **Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi. T**, Selaku Pembimbing Akademik. Bapak **Hermanto, M.Pd.**, selaku Dosen pembimbing satu. Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing dua yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Pihak Rodatama Satria Timur Jakarta Club yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Fahrozi**, Ibu **Ati Nurhayati** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Jihan Safira** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 17 Juli 2026

Willkhan Mahaki

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	
ABSTRAK	II
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11
1. Hakikat BolaBasket	11
2. Hakikat Kondisi Fisik	12
3. Hakikat Daya Ledak	17
4. Hakikat Latihan Plyometric	28
5. Hakikat Depth Jump	55
B. Kerangka Berpikir.....	63
1. Latihan Depth Jump dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Rodatama.....	63
2. Latihan Jump to Box dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Rodatama.....	64
C. Hipotesis Penelitian.....	67
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	68
A. Tujuan Penelitian.....	68
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
C. Metode Penelitian	69

D. Populasi dan Sampel	70
E. Instrumen Penelitian	72
F. Teknik Pengumpulan Data.....	77
G. Teknik Analisis Data	78
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	81
A. Deskripsi Data.....	81
B Pengujian Hipotesis.....	89
C. Pembahasan Hasil	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. Kesimpulan	96
B Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	102
RIWAYAT HIDUP.....	145



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Sistem Energi Predominan Pada Cabang Olahraga	16
Tabel 2. 2 Jumlah Volume Kontak Kaki untuk Latihan Lompat	52
Tabel 2. 3 Kelebihan Dan Kekurangan Depth Jump Dan Jump To Box	66
Tabel 3. 1 Design Penelitian.....	69
Tabel 3. 2 Formulir Tes	74
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Tes Awal <i>Depth Jump</i>	81
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Depth Jump</i>	82
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Tes Akhir <i>Depth Jump</i>	83
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Depth Jump</i>	84
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Tes Awal <i>Jump To Box</i>	85
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Jump To Box</i>	86
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Jump To Box</i>	87
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Jump To Box</i>	88
Tabel 4. 9 Hasil Uji-t Berpasangan Latihan <i>Depth Jump</i>	89
Tabel 4. 10 Hasil Uji-t Berpasangan Latihan <i>Jump To Box</i>	90
Tabel 4. 11 Hasil Uji-t Antar Kelompok	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Klasemen Kejurda 2025 KU-14 Putri	3
Gambar 2. 1 Piramida Faktor-faktor Latihan	12
Gambar 2. 2 Otot Tungkai Atas dan Bawah.....	21
Gambar 2. 3 Komponen Latihan Fisik Periode Persiapan Umum	44
Gambar 2. 4 Komponen Latihan Fisik Periode Persiapan khusus	45
Gambar 2. 5 Komponen Latihan Fisik Periode pra dan utama	46
Gambar 2. 6 Tahapan latihan pliometrik ekstremitas bawah	48
Gambar 2. 7 Gerakan Jump to box	60
Gambar 3. 1 Alat Chronojump	74
Gambar 3. 2 Pelaksanaan Counter Movement Jump.....	75
Gambar 3. 3 Aplikasi Chrono Jump	77
Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal <i>Depth Jump</i>	82
Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir <i>Depth Jump</i>	84
Gambar 4.3 Histogram Tes Awal <i>Jump To Box</i>	86
Gambar 4. 4 Histogram Tes Akhir <i>Jump To Box</i>	88