

**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* DAN *STAIR JUMPING*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA
ATLET *SPRINTER* KAB.BOGOR**



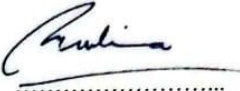
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

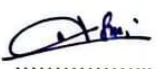
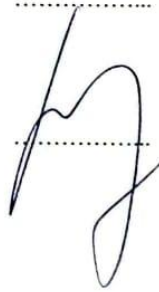
Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI,2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		22/26 7
<u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.</u> NIP. 196212101990031007		

Pembimbing II		29/26 7
<u>Lita Mulia, M.Pd</u> NIP.198612302024212001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u> NIP. 197409042005012001	Ketua		22/26 7
2. <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Sekretaris		28/7/26
3. <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.</u> NIP. 196212101990031007	Anggota		22/26 7
4. <u>Lita Mulia, M.Pd</u> NIP.198612302024212001	Anggota		29/26 7
5. <u>Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd</u> <u>NIP. 197205042005011002</u>	Anggota		23/26 7

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, Juli 2026



Latricia

1602621091



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : Lafatricia
NIM : 1602621091
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Pendidikan Kepelatihan
Olahraga
Alamat email : lafatricia1a@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Jump Box* dan Latihan *Stair Jumping* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet *Sprinter* Kab. Bogor

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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, 30 Juli 2026

Penulis

Lafatricia

**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* DAN *STAIR JUMPING* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET *SPRINTER*
KAB.BOGOR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) pengaruh latihan *Jump Box* dengan peningkatan *power* tungkai pada atlet *Sprint* Kab.Bogor, 2) mengetahui pengaruh latihan *Stair Jumping* dengan peningkatan *power* tungkai pada atlet *Sprint* Kab.Bogor, 3) mengetahui pengaruh latihan *Jump Box* lebih baik dari pada metode latihan *Stair Jumping* dalam meningkatkan *power* tungkai pada atlet *Sprint* Kab.Bogor. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *Jump Box* dan *Stair Jumping*. Pengukuran *power* tungkai dilakukan menggunakan tes *Single Leg Vertical Jump*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Jump Box* dan *Stair Jumping* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Namun, hasil uji perbedaan menunjukkan nilai signifikansi 0,283 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *Jump Box* dan *Stair Jumping* efektif untuk meningkatkan *power* tungkai atlet *sprinter* Kabupaten Bogor.

Kata Kunci: *Jump Box*, *Stair Jumping*, *Power Tungkai*, Atlet *Sprinter*.

Intelligentia - Dignitas

**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* DAN *STAIR JUMPING* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET *SPRINTER*
KAB.BOGOR**

ABSTRACT

This study aimed ;1) to determine the effect of Jump Box training on increasing leg power in sprinters from Bogor Regency, 2)to determine the effect of Stair Jumping training on increasing leg power in sprinters from Bogor Regency, 3) to determine whether Jump Box training is superior to Stair Jumping training in increasing leg power among these athletes. An experimental method utilizing a two-group pretest-posttest design was employed. The study sample consisted of 30 athletes divided into two groups: the Jump Box group and the Stair Jumping group. Leg power was measured using the Single Leg Vertical Jump test. The results indicated that both Jump Box and Stair Jumping training had a significant effect on increasing leg power, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). However, the test for differences yielded a significance value of 0.283 ($p > 0.05$), indicating no significant difference in the effects produced by the two training methods. Based on these findings, it can be concluded that both Jump Box and Stair Jumping training are effective for increasing leg power in sprinters from Bogor Regency.

Keywords: Jump Box, Stair Jumping, Leg Power, Sprinters.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat Menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Box* dan *Stair Jumping* terhadap *Power Tungkai* pada Atlet *Sprinter* Kab.Bogor”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini disusun untuk mengetahui dan membandingkan pengaruh dua metode latihan, yaitu latihan *Jump Box* dan *Stair Jumping*, dalam meningkatkan *power* tungkai.

Peneliti menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.** selaku Dosen Ahli dan Dosen Pembimbing Pertama; Ibu **Lita Mulia, M.Pd** Selaku Dosen Pembimbing Kedua, serta Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd** Selaku Dosen Pembimbing Akademik atas bimbingan dan masukan yang telah diberikan selama proses perkuliahan ini.

Sebagai penutup, peneliti berharap semoga Allah SWT memberikan pahala atas segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan.

Bogor, Juni 2026

L

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Lari <i>Sprint</i>	9
2. Hakikat Latihan <i>Jump Box</i>	15
3. Hakikat <i>Stair Jumping</i>	36
B. Penelitian Terdahulu.....	41
C. Kerangka berpikir.....	45
D. Hipotesis penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Waktu & tempat	47
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi & sampel	48
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik pengumpulan data	51
G. Teknik Analisis Data	53
H. Hipotesis Statistik	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
A. Deskripsi Data.....	57

1.	Data tes awal peningkatan <i>Power</i> Tungkai dengan metode latihan <i>Jump Box</i>	58
2.	Data Tes Akhir <i>Power</i> Tungkai Dengan Metode Latihan <i>Jump Box</i>	60
3.	Data Tes Awal <i>Power</i> Tungkai Dengan Metode Latihan <i>Stair Jumping</i>	61
4.	Data Tes Akhir <i>Power</i> Tungkai Dengan Metode Latihan <i>Stair Jumping</i>	63
5.	Data Norma laki-laki dan perempuan	64
6.	Ringkasan Deskriptif.....	67
B.	Pengujian Hipotesis.....	67
1.	Uji Reabilitas.....	68
2.	Uji Normalitas.....	68
3.	Uji Homogenitas	69
4.	Uji Hipotesis (Uji t).....	69
C.	Pembahasan.....	72
BAB V		80
KESIMPULAN		80
A.	Kesimpulan	80
B.	Saran.....	81
C.	Penutup.....	81
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN		87

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lintasan Atletik	12
Gambar 2. 2 Start Block.....	13
Gambar 2. 3 Pistol.....	13
Gambar 2. 4 Tiang Finish.....	14
Gambar 2. 5 stopwatch.....	14
Gambar 2. 6 Kamera	14
Gambar 2. 7 Latihan Jump Box	32
Gambar 2. 8 Cara Pelaksanaan Explosive Step-up	33
Gambar 2. 9 diagram otot tungkai	34
Gambar 2. 10 Latihan <i>Two Steps Stair Jumping</i>	39
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	48
Gambar 3. 2 Cara Melakukan SLVJ.....	51
Gambar 4. 1 Histogram Pretest Jump Box.....	59
Gambar 4. 2 Histogram Post-test Jump Box.....	61
Gambar 4. 3 Histogram Pre-test Stair Jumping	62
Gambar 4. 4 Histogram Post-Test Stair Jumping.....	64
Gambar 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	68
Gambar 4. 6 Uji Homogenitas	69

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Kelebihan Dan Kekurangan Latihan Stair Jumping.....	40
Tabel 3. 2 Kelebihan Dan Kekurangan Latihan Jump Box.....	44
Tabel 3. 3 Hasil Test Akhir.....	53
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif.....	57
Tabel 4. 2 Pre-tes Jump Box	59
Tabel 4. 3 Post-test Jump Box.....	60
Tabel 4. 4 Pre- Test Stair Jumping	61
Tabel 4. 5 Post-test Stair Jumping.....	63
Tabel 4. 6 Norma test atlet laki-laki	64
Tabel 4. 7 Norma Test Atlet Perempuan	66



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Identitas Sample Kelompok Jump Box	87
Lampiran 2 Identitas Sample Kelompok stair jumping	88
Lampiran 3 PROGRAM LATIHAN	89
Lampiran 4 Sampel Data.....	92
Lampiran 5 Hasil Analisis Deskriptif Dengan Formula Excel.....	93
Lampiran 6 Uji t - Hipotesis 1.....	94
Lampiran 7 Uji t - Hipotesis 2.....	95
Lampiran 8 Uji t - Hipotesis 3.....	96
Lampiran 9 Surat izi penelitian.....	97
Lampiran 10 surat balasan	98
Lampiran 11 Dokumentasi	99
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	101



Intelligentia - Dignitas