

**TES VERTICAL JUMP PADA MAHASISWA PJKR UKAW
SEMESTER II KELAS A**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan,Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi*



**TRISTIANTO K.RANJAWALI
NIM. 17322936**

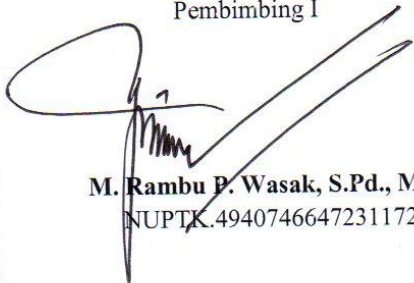
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI,KESEHATAN,DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Tristiano K. Ranjawali**, NIM. 17322936, dengan judul : **Tes Vertical Jump Pada Mahasiswa PJKR UKAW Semester II Kelas A** telah diperiksa dan diuji pada tanggal 22 juni, 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I



M. Rambur P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NUPTK.4940746647231172

Pembimbing II



Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4463767667200002

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR




Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Tristiano K. Ranjawali**, NIM. 17322936, dengan judul : **Tes Vertical Jump Pada Mahasiswa PJKR UKAW Semester II Kelas A** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 22 jini, 2024 dan dinyatakan” **LULUS**” pada tanggal 22 juni 2024

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Robert Tetikay, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Utama	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/Pembimbing I	 04/06/2025
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/Pembimbing II	

MENGESAKAN

Dekan FKIP



Dra. ~~Anggrem~~ D. N. Rudipara. M.Si.Ph.D.
NUPTK. 7157246647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tristiano K. Ranjawali

Nim : 17322936

Semester : Empat Belas (XIV)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul Sripsi : **Tes Vertical Jump Pada Mahasiswa PJKR UKAW semester II kelas A**

Meyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Kristen Arta Wacana bersifat **Original** dan **bebas Plagiasi**. bilamana di kemudian hari di jumpai ketidak sesuaian dengan Pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 22 juni 2024

yang menyatakan


Tristiano K. Ranjawali

NIM. 17322936

MOTTO

**SEGALA PERKARA DAPAT KUTANGGUNG DI DALAM DIA
YANG MEMBERI KEKUATAN KEPADAKU.**

(Filipi 4 : 13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
2. Orang tua tercinta Bapak Ndudu Rawambaku Ibu Dorkas Babang Loti terima kasih atas doa, bimbingan, arahan serta tetap setia mendukung peneliti dalam keterbatasannya.
3. Kaka Reni Loda Nangi, kaka Ersia Tamar, kaka Oman, kaka Martinus, kaka Leo Kaka Rian, Adik Adik Amas, Adik Idang yang selalu memberikan dukungan selama ini.
4. Keluarga besar Payety dan keluarga besar Tawiri yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan dari awal masuk kuliah sampai sekarang ini.
5. Sahabat-sahabat terdekat, Ardi Nafi, Rizal Mbatu, Risto Kada Surabaya, Frans Medison Misa, yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sebagai tempat saya menimba ilmu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“TES VERTICAL JUMP PADA MAHASISWA PJKR UKAW SEMESTER II KELAS A”** dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini bukan hanya semata-mata kemampuan penulis sendiri, melainkan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepadapihak yang telah berusaha meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu peneliti hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terima kasih juga kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,Ph.D.,selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or,selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang,sekaligus sebagai penguji II.
4. M. Ranbu P. Wasak,S.Pd.,M.Pd.,selaku Pembimbing I yang dengan senang hati selalu membimbing dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yahya J. Palinata,S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku Penasehat Akademik dan juga sebagai penguji II yang selama ini selalu memberikan motivasi dan nasehat yang luar biasa sehingga saya bisa sampai pada tahap ini.

7. Bapak/Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Yang sudah memberikan ilmu dan pengalamannya saat kuliah dari semester satu sampai sekarang ini.

Tidak ada yang dapat peneliti berikan kepada bapak/ibu dosen selain ucapan terima kasih dan doa, dan semoga Tuhan selalu melihat dan membalas semua kebaikan dari mereka. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Kupang 22 juni, 2024

Peneliti,

Trisianto K. Ranjawali

NIM. 17322643

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIENTASI KARYA	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Pengertian Tes	5
2. Tes yang Baik	6
B. Daya Ledak Otot	9
1. Pengertian Daya Ledak Otot	9
2. Jenis-Jenis Daya Ledak Otot	11
3. Faktor –faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot	11
C. Vertical Jump	15
1. Pengertian Vertical Jump	15
D. Kerangka Berpikir	19

BAB III. METODE PENELITIAN.....	20
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	20
1. Pendekatan	20
2. Jenis.....	20
B. Desain Penelitian.....	21
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian	22
1. Tempat	22
2. Waktu.....	22
Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	23
3. Populasi.....	23
4. Sampel.....	23
5. Teknik <i>sampling</i>	23
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Demografi Informasi Penelitian.....	38
B. Hasil Penelitian	38
1) Deskripsi hasil tes Vertical Jump pada Mahasiswa PJKR kelas A Semester II.....	39
C. Pembahasan.....	42
BAB V.....	44
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.Norma tes vertical Jump untuk putra	13
Tabel 2.1.Norma tes Vertical Jump untuk putri	13
Tabel 3.1.Variabel,Definisi Konseptual, Operasionalisasi,dan Indikator	16
Tabel 3.2.WaktuPenelitian	17
Tabel 3.3 Norma Tes Loncat Tegak Putra	26
Tabel 3.4 Norma Tes Loncat Tegak Putri	26
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Vertical Jump Putra.....	29
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Tes Vertical Jump Putri.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	19
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN.

Lampiran1.	14
Lampiran2.	21

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Tristiano K. Ranjawali
2. Tempat/tanggallahir : Karita, 15, juli, 1998
3. Alamat : Jln Komodo, Oesapa, Kupang
4. Nomor *handpone* : 085337457633
5. Agama : Kristen Protestan
6. Alamat email : ranjawalitian@gmail.com
7. Nama Ayah : Dundu Rawambaku
8. Nama Ibu : Dorkas Babang Loti

B. Riwayat pendidikan

1. SD Masehi Latang (2007-2012)
2. SMP N 1 Tabudung (2012-2015)
3. SMA N1 Haharu (2015-2017)
4. Perguruan Tinggi (2017- 2024)