

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**
(Studi Eksperimen Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 1 Matur)

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

MELY FESTIKA
18089240/ 2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**


PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA BASKET PUTRI SMA N 1
MATUR**

Nama : Mely Festika
NIM : 18089240
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2022

Disetujui Oleh,
Pembimbing


Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 195904031984031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang


Dr. M. Sazeli Rokki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009012004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

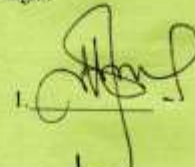
Judul : Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot
Tungkai Pemain Bola Basket Putri Sma N 1 Matur
Nama : Mely Festika
NIM : 18089240
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2022

Tim Penguji

1. Pembimbing : Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Anggota : Septri, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Yogi Andria, M.Or

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Box Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.**", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Mely Festika
NIM 18089240

Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai
(Studi Eksperimen Pada Pemain Bola Basket Putri SMA N 1 Matur)

Mely Festika
18089240

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti masalah yang terjadi pada tim bola basket putri SMAN 1 Matur kenyataannya daya ledak otot tungkai mereka masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan 18 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini siswa yang aktif mengikuti latihan sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 12 orang putri. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada tim bola basket putri SMAN 1 Matur diperoleh bahwa $t_{hitung} = 7,58 > t_{tabel} = 1,79$. Peningkatan perlakuan latihan *box jump* memiliki rata-rata beda yaitu 3.11.

Kata Kunci : Latihan *Box Jump*; Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “**Pengaruh Latihan *Box Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur**”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Septri S.Si, M.Pd dan Bapak Yogi Andria M.Or sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

7. Kedua orangtua saya, Ayahanda Ery Usdekiar dan ibunda Asriyati yang selalu memberi dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Pelatih serta rekan-rekan, tim bola basket putri SMAN 1 Matur dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
A. Kajian teori.....	8
1. Permainan Bola basket	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai	11
a. Pengertian.....	11
b. Faktor yang mempengaruhi Daya Ledak	13
3. Otot Tungkai.....	15
4. Latihan	16
5. <i>Box Jump</i>	17
d. Penelitian Relevan.....	20
e. Kerangka Berpikir	20
f. Hipotesis.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Desain Operasional Variabel.....	25
F. Instrumen penelitian.....	25
G. Prosedur Penelitian.....	27
1. Mengurus surat izin penelitian	27
H. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data penelitian	30
B. Analisis Data	33
C. Pembahasan Hasil	35
D. Keterbatasan Penelitian.....	38
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DOKUMENTASI PENELITIAN	56
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Jump shoot</i>	10
Gambar 2. <i>Lay up shoot</i>	10
Gambar 3. <i>Rebound</i>	11
Gambar 4. Otot tungkai.....	15
Gambar 5. <i>Box jump</i>	20
Gambar 6. Kerangka konseptual	22
Gambar 7. Tes <i>vertical jump</i>	27
Gambar 8. Histogram <i>pre test</i>	33
Gambar 9. Histogram <i>pos test</i>	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi.....	24
Tabel 2. Skala penilaian <i>vertical jump</i>	26
Tabel 3. Distribusi frekuensi data <i>pre test</i>	32
Tabel 4. Distribusi frekuensi data <i>post test</i>	34
Tabel 5. Rangkuman uji normalitas	35
Table 6. Rangkuman uji hipotesis.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	43
Lampiran 2 Data Awal (Pre Test) Daya Ledak.....	46
Lampiran 3 Data Akhir (Post Test) Daya Ledak	47
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Awal (Pre Test)	49
Lampiran 5 Uji Normalitas Data Akhir (Post Test)	50
Lampiran 6 Uji Hipotesis Penelitian	51
Lampiran 7 Nilai Kritis L untuk Uji Lilifors	53
Lampiran 8 Tabel Normal Standar dari 0 ke Z	54
Lampiran 9 Nili Persentil untuk Distribusi t	55
Lampiran 10 Dokumentasi.....	56

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aspek yang penting didalam kehidupan, karena olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani. Olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga apa pun. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan pemain dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 11 Tahun 2022 keolahragaan dijelaskan bahwa;

“olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, teepadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Diantara berbagai cabang olahraga yang perlu ditingkatkan pembinaannya adalah cabang olahraga bola basket. Hal ini disebabkan karena olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang sudah digemari oleh masyarakat umum.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh induk organisasi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) dengan menyelenggarakan kompetisi atau kejuaraan bola basket secara bertahap dan berjenjang, baik itu antara klub perguruan tinggi dan sekolah, baik laki-laki maupun perempuan.

Permainan bola basket kaya akan gerakan yang bervariasi, namun dalam pelaksanaannya harus di dasari oleh berbagai teknik dari setiap variasi gerak tersebut. Hal ini dikenal dengan istilah teknik dasar dalam bola basket. Fardi (1999: 24) menyatakan “teknik dasar bola basket mencakup melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*) menembak (*shooting*), berputar dengan bertumpu pada satu kaki (*pivot*)”.

Selain harus menguasai teknik dasar dalam bermain bola basket, pemain juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Bafirman (2010:4) menyatakan “dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan, teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan demikian sebaliknya”. Menurut Brittenham (2002: 1) “adapun komponen kondisi fisik dalam bola basket meliputi: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan postur tubuh”. Seorang pemain bola basket yang baik, biasa dicirikan dengan tipe tubuh yang tinggi, lengan yang panjang, otot tangan yang kuat, dan power tungkai yang kuat. Tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, dan power tungkai sebagai dasar bentuk tubuh dan sarana utama dalam bermain bola basket, dalam mendukung kemampuan teknik shooting (tembakan) ataupun *rebound*. Menurut Yusuf dan

Aip (1996: 73), permainan bola basket merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan lengan yang panjang dan tinggi raihan karena sasaran bola basket berada di atas kepala sehingga orang yang memiliki lengan yang panjang maka raihannya akan tinggi. Salah satu komponen kondisi fisik utama yang harus dimiliki oleh pemain bola basket adalah daya ledak. Arsil (1999:71) “daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat dan sebagainya”. Daya ledak dibutuhkan oleh seorang pemain basket untuk melakukan lompatan seperti pada saat *jump shoot* ataupun *rebound*. Selain kondisi fisik, postur tubuh juga mendukung seorang pemain bola basket untuk melakukan teknik-teknik dalam permainan bola basket. Menurut Widiastuti (2017:112) salah satu tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot seseorang yaitu tes *standing broad jump* (lompat tanpa awalan), yang mana kemampuan daya ledak seorang atlet (putri) dikatakan sangat baik apabila mampu melakukan lompatan tanpa awalan sejauh >200 cm dan dikatakan sangat rendah apabila hanya mencapai jarak <141 cm.

Pembinaan olahraga merupakan usaha atau proses untuk mencapai prestasi puncak.pembinaan yang dilakukan tersebut akan sesuai dengan harapan apabila dilaksanakan secara efisien, sistematis dan berkelanjutan karena suatu proses pembinaan olahraga membutuhkan waktu yang lama. Karena pada cabang olahraga bola basket pembinaan tidak dapat dilakukan secara instan.

SMAN 1 Matur merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berada di daerah Lawang, Kecamatan Matur, Kabupaten Agam, yang memiliki beberapa ekstrakurikuler dibidang non akademik (olahraga) diantaranya permainan bola basket, bola voli, dan sepak bola. Salah satu ekstrakurikuler yang melakukan pembinaan adalah permainan bola basket. Pembinaan olahraga bola basket cukup giat dilakukan di SMAN 1 Matur Kabupaten Agam. Namun prestasi tim bola basket SMAN 1 Matur khususnya pada tim putri belum mengalami kemajuan yang berarti dari tahun 2019 hingga sekarang. Berdasarkan hasil observasi dilapangan peneliti melihat masih rendahnya daya ledak otot tungkai pemain bola basket putri SMAN 1 Matur. Hal ini dibuktikan ketika melakukan *sparing* dengan SMAN IV Koto, terlihat bahwa pemain bola basket SMAN 1 Matur memiliki postur badan yang rata-rata sama dengan pemain lawan, namun saat pemain melakukan lompatan untuk merebut bola atau ketika menembak (*jump shoot*) sering kalah atau diblok oleh pemain lawan.

Melihat kondisi tersebut peneliti melakukan tes *standing broad jump* pada beberapa pemain bola basket putri SMAN 1 Matur untuk mengukur kemampuan daya ledaknya, dan rata-rata diantara mereka belum memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang cukup baik bahkan bisa dikatakan sangat rendah. Dari beberapa pemain yang melakukan tes *standing broad jump*, hanya satu diantara mereka yang mencapai kategori cukup baik yaitu dengan jarak lompatan 180 cm.

Berdasarkan hasil observasi kemampuan daya ledak putri SMAN 1 Matur diatas dapat dilihat bahwa masih rendahnya kemampuan daya ledak otot

tungkai yang mana menjadi salah satu penyebab kurang maksimalnya performa pemain.

Dan berdasarkan wawancara dengan guru olahraga SMAN 1 Matur bahwasannya tinggi atau rendahnya prestasi bola basket SMAN 1 Matur juga bergantung dengan siklus tahunan siswa masuk. Adakalanya siswa yang masuk memang sudah memiliki bakat pada cabang olahraga basket atau sudah terbiasa bermain bola basket serta memiliki postur tubuh yang bagus, sehingga berdampak positif dengan meningkatnya prestasi bola basket SMAN 1 Matur. Namun setelah pemain tersebut tamat, kemudian digantikan oleh pemain berikutnya yang belum tentu memiliki kemampuan serta postur tubuh yang sama dengan pemain sebelumnya sehingga menyebabkan turunnya prestasi bola basket di SMAN 1 Matur. Hal tersebut dapat dilihat pada data prestasi bola basket putri SMAN 1 Matur 3 tahun belakang. Pada kejuaraan open tournament bola basket yang diselenggarakan oleh SMAN 2 Lubuk Basung pada tahun 2019, tim bola basket putri SMAN 1 Matur hanya sampai pada juara III. Selanjutnya pada pertandingan persahabatan yang diselenggarakan oleh SMAN 1 Matur, tim bola basket putri SMAN 1 Matur itu sendiri hanya sampai pada babak semi final.

Berdasarkan masalah yang dijelaskan diatas, peneliti tertarik memberikan latihan *box jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola basket putri SMAN 1 Matur. Banyak faktor yang menjadi penyebab pemain belum memiliki lompatan yang baik, salah satunya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain yang belum maksimal sehingga tidak dapat melakukan lompatan

yang tinggi. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola basket Putri SMAN 1 Matur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bola basket putri SMAN 1 Matur
2. Postur tubuh mempengaruhi daya ledak otot tungkai
3. Sarana dan pra sarana dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai
4. Metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai
5. Latihan *box jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat waktu, dana ,serta keahlian yang dimiliki penulis dan juga penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Permasalahan yang akan diangkat adalah pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bola basket putri SMAN 1 Matur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “pengaruh latihan *box jump*

terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bola basket putri SMAN 1 Matur?

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bola basket putri SMAN 1 Matur.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Sebagai pedoman pelatih dan Pembina basket dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemainnya.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.