

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN LOMPATAN SMASH PADA PEMBINAAN
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMKN 1
SOLOK SELATAN**

SKRIPSI



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Oleh:

Rezi Reski

NIM: 18087133

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di smk n 1 Solok Selatan

Nama : Rezi Reski

NIM : 2018/18087133

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

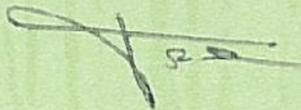
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

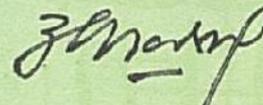
Disetujui Oleh:

Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes,AIFO
NIP. 196311041987031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rezi Reski

NIM : 18087133/ 2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

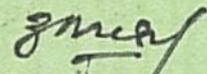
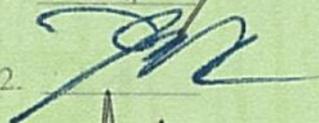
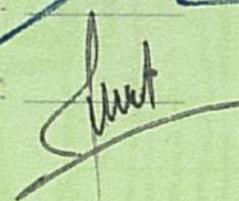
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPATAN SMASH PADA PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMKN 1 SOLOK SELATAN

Padang, februari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dr.Masrun,M.Kes,AIFO
2. Anggota : Drs. Umar M.S,AIFO
3. Anggota : Yogi Setiawan M.pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Materi Latihan *Plyometric* Terhadap peningkatan Smash pada pembinaan ekstrakurikuler bolavoali SMK N 1 Solok Selatan”, 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.
5. 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, DESEMBER 2022
Yang membuat pernyataan



REZI RESKI
NIM.18087133

ABSTRAK

Rezi Reski. (2022). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 solok selatan

Plyometric merupakan salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan lompatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan lompatan *smash* pada pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMK N 1 Solok Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain pre-test post-test.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian adalah pemain bolavoli di SMK N 1 Solok Selatan berjumlah 24 pemain. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 13 pemain. Teknik analisis data menggunakan uji t. Penelitian ini dilakukan 16 kali pertemuan. Latihan yang diberikan dalam bentuk materi *plyometric*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan dari materi latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompatan *smash*.

Hasil analisis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada materi latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan lompatan *smash* pada pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMK N 1 Solok Selatan, diperoleh nilai $t_{hitung} (4,145) > t_{tabel} (1,796)$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa materi latihan *plyometric* dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompatan *smash* pada pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMK N 1 Solok Selatan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbi ‘alamiin penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 1 Solok Selatan**”. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti penelitian, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

Penulisan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibuk nurdiati hendrawati S,pd.M.pd,Aida Nora yang telah support senyum.
2. Bapak Dr.Alnedral,M,pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolagaraan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr.Donie,S,pd,M,pd selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolagaraan.
4. Bapak Dr.Masrun,M.Kes,AIFO Selaku Pembimbing Akadimik Saya Yg telah membimbing saya sampai saat ini.
5. Ibuk Aysah rahmadani Selaku kekasih dan juga pemberi support system selama berjalan nya pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Teguh ikhsani putra,S,pd.M,pd T dan Toni windra selaku penunjuk dalam membuat skripsi ini.

Padang, Oktober 2022

Penulis

Rezi Reski

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Latihan.....	9
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
3. Smash (spike).....	13
4. Power Otot Lengan.....	17
5. Latihan <i>Plyometric</i>	20
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Sampel Penelitian.....	38
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Uji Persyaratan Analisis Data	42
B. Deskripsi Data	43
C. Hasil Penelitian	46
D. Pembahasan	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
A. Simpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR RUJUKAN	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1....Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest	36
2....Deskripsi Data Penelitian	43
3....Distribusi Frekuensi Variabel Pre-test Lompatan <i>Vertical Jump</i>	43
4....Distribusi Frekuensi Variabel Post-test Lompatan smash	45
5....Rangkuman Hasil Analisis Uji Normalitas Data	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1....Pancaran set Up	15
2....Perkenaan Bola Smash	17
3....Knee Tuck Jump	27
4....Split jump	28
5....Squat jump	28
6....burpee	29
7....Squat jump	30
8....Clapping push-up	31
9....Kerangka Konseptual	35
10..Vertical jump	39
11..Histogram Pre-Test Lompatan smash	44
12..Histogram Post-Test Lompatan smash	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Antusias masyarakat pada saat ini terhadap olahraga semakin tinggi. Salah satunya hal ini dikarenakan oleh kesadaran masyarakat bahwa olahraga merupakan bagian dari kebutuhan hidup. Tingginya antusias masyarakat untuk berolahraga tentu didorong oleh berbagai alasan dan tujuan. Adapun diantara berbagai tujuan yang hendak dicapai dari berolahraga oleh individu atau kelompok antara lain adalah sebagai rekreasi, sebagai pendidikan, dan sebagai pembinaan prestasi yang dilaksanakan di tiap-tiap atau perkumpulan olahraga.

Kesempurnaan Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani, dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas fisik seseorang. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Secara umum kegiatan pembinaan olahraga memiliki macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang diminati, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salahsatu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih.

Olahraga bolavoli merupakan suatu permainan yang di lakukan antar dua regu dengan menggunakan tangan dan tanpa harus menyentuh tanah. Adapun pengertian menurut (Ikbar et al., 2017) Bolavoli adalah suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola dimain oleh dua regu yang saling berlawanan, yang mana setiap regunya berjumlah 6 (orang).

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang sehingga mendapat perubahan dan perkembangan dalam mencapai suatu tujuan. Menurut Sukirno dalam jurnal (Nurdin & Hartati, 2019) latihan merupakan suatu proses sistematis secara berulang yang menghasilkan perkembangan secara progresif di setiap harinya dan jumlah beban latihan yang diberikan bertambah dalam bentuk kuantitas.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal apabila dimulai latihan sejak usia

dini dan dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun dengan berpedoman kepada prinsip-prinsip dasar latihan. Pengembangan fisik harus direncanakan secara periodic berdasarkan tahapan latihan, status kondisi atlet, dan faktor-faktor lain seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan, dan status kesehatan atlet (Goh et al., 1996). Tentang pentingnya kemampuan fisik bagi atlet yang memiliki fisik prima yang mampu berlatih secara optimal. Hanya atlet yang berlatih secara optimal yang memungkinkan perolehan prestasi optimal (Fauqi, 2020).

Untuk dapat memperoleh prestasi yang maksimal, faktor-faktor yang mempengaruhi adalah: pembinaan sejak dini, dukungan sekolah, sistem latihan yang bertahap, sistem kompetisi, pelatih yang handal, ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, dalam jaminan masa depan, organisasi, pembinaan olahraga prestasi yang professional Sajoto (Agung, 2013). Banyak atlet bolavoli yang pada usia junior bisa berprestasi ditingkat daerah maupun nasional, tetapi begitu menginjak *golden age* (usia emas) hilang, mungkin hal tersebut karena kesalahan proses latihan.

Kegiatan pelatihan bolavoli tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan dini tentu saja sangat penting. Intensitas latihan yang dilakukan dalam penelitian ini sebanyak 3 kali dalam seminggu yang diharapkan dapat meningkatkan daya ledak sehingga dapat melakukan *vertical jump* yang baik.

Menurut (Suharjana, 2013) Latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Dengan latihan yang terstruktur akan meningkatkan kemampuan fisik pemain. Terdapat tiga sistem dalam penyelenggaraan suatu latihan, yaitu *kardiovaskuler*, *muskuloskeletal*, dan *neuromuskuler*.

Pada *muskuloskeletal* jenis latihan yang dilakukan oleh masyarakat pada umumnya seperti jenis latihan konvensional dan latihan pembebanan. Jenis latihan konvensional ini menekankan gerakan melompat untuk meningkatkan daya ledak otot tersebut, latihan yang berbentuk gerakan melakukan lompatan, daya ledak otot dilatih dengan gerakan berulang seperti melompat. Sehingga dengan intensitas maksimum dan dikontrol dengan baik akan dapat meningkatkan tinggi lompatan. Sedangkan pada latihan isometric melatih kekuatan otot dan stabilisasi sendi tersebut secara perlahan sehingga dengan intensitas yang maksimum dan dikontrol juga akan sangat baik dalam menunjang peningkatan *Plyometric*. Karena dalam latihan *Plyometric* adalah bentuk latihan yang gerakannya eksplosif dengan selain efisien juga akan tercakup unsur-unsur yang terlatih, seperti kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan.

Peneliti pernah mengamati latihan bolavoli di klub bolavoli SMKN 1 solok selatan. Selama di klub tersebut, peneliti mengamati bahwa banyak dari Atlet klub yang mengeluh kesulitan dalam melakukan *Smash* dan block

karena tidak mempunyai *vertical jump* yang tinggi. Pengaruh latihan *Plyometric* terhadap *vertical jump* sudah banyak diterapkan, tetapi yang sering diterapkan di klub bolavoli SMKN 1 solok selatan hanya lompat pagar. Untuk itu dengan menggunakan bentuk latihan *Plyometric* standing jump dan *vertical jump* yang belum pernah diterapkan di di klub bolavoli SMKN 1 solok selatan, apakah efektif untuk diterapkan di klub bolavoli SMKN 1 solok selatan.

Latihan *Plyometric* dalam pelaksanaannya nantinya diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pemain yang mengikuti latihan di klub bolavoli putra SMKN 1 solok selatan, dikarenakan latihan *Plyometric* merupakan suatu metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan yang sesuai dengan cabang olahraga bolavoli, terutama power otot 6 tungkai. Ada beberapa macam metode latihan *Plyometric* yang dapat diterapkan dalam melatih power otot tungkai, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis latihan *Plyometric*.

Alasan dalam penggunaan jenis latihan di atas dikarenakan terdapat perbedaan gerakan, dimana dalam melakukan *Plyometric* pelaksanaannya dilakukan secara *vertical*. Sedangkan untuk jenis latihan standing jump dalam pelaksanaannya menggunakan rintangan sehingga harus melakukan secara *vertical* dan kedepan melewati rintangan. Oleh karena itu, dengan menggunakan jenis latihan *Plyometric* tersebut diharapkan nantinya dapat meningkatkan kemampuan *vertical jump* atlet bolavoli Putra SMKN 1 solok selatan.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 solok selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 solok selatan, antara lain:

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan lompatan *Smash* pemain Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan
2. Pengalaman gerak dapat mempengaruhi kemampuan lompatan *Smash* pemain Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan
3. Bakat dan kemampuan belajar dapat mempengaruhi kemampuan lompatan *Smash* pemain Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan
4. Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan lompatan *Smash* pemain Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan
5. Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan lompatan *Smash* pemain Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric*

Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Smash Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 solok selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan *Smash* Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 1 Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih bolavoli di SMKN 1 solok selatan, sebagai bahan informasi dalam usaha meningkatkan kemampuan *Smash* pemain.
3. Pemain bolavoli sebagai bahan informasi dalam usaha meningkatkan kemampuan *Smash* Bolavoli.

4. Mahasiswa olahraga, sebagai bahan rujukan atau referensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Masyarakat umum, bahan bacaan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga bolavoli.