

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH PEMAIN BOLAVOLI PADA CLUB GMPS**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



AHMAD FAUZAN

NIM 18087165

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

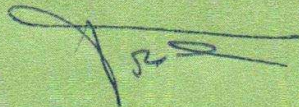
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan
Smash Pemain Bolavoli Pada Club GMPS
Nama : Ahmad Fauzan
Nim/BP : 18087165/2018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1004

Pembimbing



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP. 1985060 320091 21006

PENGESAHAN TIM PENGUJI


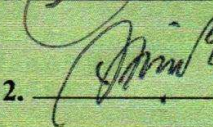
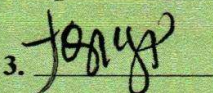
Nama : Ahmad Fauzan

Nim/BP : 18087165/2018

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH PEMAIN BOLAVOLI PADA CLUB GMPS**

Padang, Juni 2023

	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bolavoli Pada Club Gmps*”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karenakarya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2023



Ahmad Fauzan
NIM/BP. 18087165/2018

ABSTRAK

Ahmad Fauzan. 2022. Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Kemampuan *smash* pemain Bolavoli pada club GMPS.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *smash* pemain bolavoli pada club GMPS Kabupaten Tanah Datar. Salah satu faktor penyebabnya adalah daya ledak otot tungkai yang belum maksimal pada saat melakukan *smash*. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli pada club GMPS Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra klub bolavoli GMPS Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 10 orang, yang direkrut dengan teknik *total sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan *smash* adalah *test smash*. Data dianalisis menggunakan uji-t, yaitu *t-test* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli pada club GMPS Kabupaten Tanah Datar, dengan nilai $t_{hitung} = 5,514 > t_{tabel} = 2,262$. Hal ini juga terlihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash*, dimana nilai *posttest* = 5,7 > *pretest* = 5,2 dan selisih rata-rata keduanya adalah 0,5. Kesimpulannya, latihan *plyometric* dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* pemain bolavoli club GMPS Kabupaten Tanah Datar.

***Kata Kunci* : Latihan *Plyometric*, Kemampuan *smash*, Bolavoli**

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Swt. Yang mana telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli Pada Club Gmps”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, terutama Ayah; Syahril dan Ibu; Maidartati yang telah memberikan semangat, motivasi dan do'a yang tak pernah putus dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd, pembimbing yang memberikan kontribusinya dalam penyelesaian skripsi ini.

Pada kesempatan ini peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2023

Ahmad Fauzan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli	8

2. <i>Smash</i>	9
3. <i>Plyometric</i>	12
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	22
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Devinisi Operasional	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrument Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Uji Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	41

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	44
--------------------	----

B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain penelitian	28
2. Populasi penelitian	30
3. Distribusi Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>smash</i>	37
4. Distribusi Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Smash</i>	38
5. Rangkuman Uji Normalitas Data Kemampuan <i>smash</i>	40
6. Rangkuman Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> terhadap Kemampuan <i>Smash</i> pemain Bolavoli pada club GMPS Kabupaten Tanah Datar.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara melakukan teknik jump in place	18
2. Cara melakukan front jump	19
3. Cara melakukan side jump	19
4. Cara melakukan knee tuck jump	20
5. Cara melakukan depth jump	21
6. Cara melakukan explosive step up	21
7. Bagan kerangka konseptual	27
8. Gambar bentuk lapangan untuk pelaksanaan tes	32
9. Histogram Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Smash</i>	37
10. Histogram Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Smash</i>	39
11. Data Mentah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	74
12. <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Smash</i>	75
13. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 1	75
14. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 2	76
15. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 3	76
16. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 4	76
17. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 5	77
18. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 6	77
19. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 7	77
20. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 8	78
21. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 9	78
22. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 10	78
23. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 11	79
24. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 12	79
25. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 13	79
26. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 14	80
27. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 15	80

28. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 16	80
29. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 17	81
30. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 18	81
31. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 19	81
32. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 20	82
33. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 21	82
34. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 22	82
35. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 23	83
36. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 24	83
37. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 25	83
38. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 26	84
39. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 27	84
40. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 28	84
41. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 29	85
42. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 30	85
43. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 31	85
44. Perlakuan Model Latihan <i>Plyometric</i> Bentuk 32	86
45. <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Smash</i>	86
46. Foto Peneliti Bersama Pelatih dan Pemain Klub Bolavoli GMPS Kabupaten Tanah Datar.	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	51
2. Rekapitulasi Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) Kemampuan <i>Smash</i>	67
3. Rekapitulasi Data Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Kemampuan <i>Smash</i>	68
4. Pengujian Normalitas Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) Kemampuan <i>Smash</i>	69
5. Tabel Distribusi Normal	70
6. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	71
7. Tabel Distribusi F	72
8. Tabel Distribusi t.....	73
9. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	74
10. Dokumentasi Penelitian	75
11. Surat Izin Penelitian.....	88
12. Surat Balasan Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018). Berbagai ragam cabang olahraga yang ada pada zaman sekarang ini semua itu bertujuan untuk mempertahankan agar tubuh tetap dalam kondisi prima agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud, dengan berolahraga secara terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan (Haryanto & Welis, 2019).

Olahraga prestasi ialah kegiatan aktifitas fisik olahraga yang dilakukan dalam upaya pencapaian prestasi puncak atlet yang mana atlet itu sendiri harus melewati pembinaan dan pelatihan secara terprogram, sistematis dan *continue* atau berkelanjutan. Menurut Ningsih (2020: 916) mengemukakan Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan pelaku olahragawan secara terencana, sistematis dan berkelanjutan melalui kompetisi dalam upaya mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai suatu prestasi puncak dalam olahraga prestasi dibutuhkan keterampilan dan kemampuan atlet yang sangat baik serta pembinaan dari saat usia dini. Oleh karena itu, sangat diperlukan usaha-usaha dalam pengembangan latihan serta dalam pembinaan atlet secara berkelanjutan, latihan yang harus terprogram, efektif dan efisien

dalam upaya agar terjadinya peningkatan prestasi pada atlet . dalam mencapai sebuah prestasi dalam olahraga harus adanya kerjasama yang baik, serius dan berkesinambungan dalam berbagai aspek yang terlibat atau mendukung dalam upaya untuk mencapai sebuah prestasi, baik dari segi faktor internal maupun faktor eksternal.

Menurut Rois (2019:944) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia indonesia yang ditujukan untuk peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Hal ini ditegaskan di dalam Undang-Undang 11 tahun 2022 tentang keolahragaan. Undang-undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya.

Pembinaan dalam pencapaian prestasi dapat dilakukan melalui media klub-klub yang terdapat pada setiap wilayah atau pada lingkungan masyarakat . dalam hal ini, GMPS menjadi sarana dalam pembinaan olahraga prestasi. Oleh karena itu, dalam upaya peningkatan prestasi bola voli pada pemain GMPS harus mempunyai daya dukung dalam segi pembinaan, fasilitas sarana dan prasarana, organisasi yang terstruktur dan sistematis.

Disisi lain pencapaian prestasi dari pemain GMPS bisa dikatakan cukup baik walaupun masih dalam ajang tarkam tapi ruang lingkupnya sudah tingkat

kabupaten. Akan tetapi apabila klub GMPS bertanding diluar kabupaten Tanah Datar mereka selalu kalah dibabak 32 besar dan 16 besar pertandingan. Menurut informasi yang penulis dapatkan langsung dari pelatih klub GMPS Kabupaten Tanah Datar Bapak Ses Harizoni S.Pd tercatat sepanjang tahun 2022 ini klub GMPS telah mengikuti sebanyak 7 kali pertandingan diluar Kabupaten Tanah Datar, 6 kali kalah dibabak 16 besar dan 1 kali kalah di semifinal. Rendahnya prestasi dari klub GMPS ini diduga salah satu penyebabnya adalah kemampuan *smash* yang masih kurang maksimal karena setiap melakukan pemain melakukan *smash* ada yang mudah di blok oleh lawan, menyangkut di net, dan ada juga yang sering keluar dari lapangan pertandingan. Setelah penulis dapatkan informasi langsung dari pelatih klub GMPS tersebut, pada saat mereka latihan dan bertanding, atlet hanya mampu melakukan *smash* dengan baik hanya pada set pertama dan kedua saja, pada set selanjutnya *smash* yang dilakukan selalu mudah di blok oleh lawan, dan juga tidak tepat sasaran. Penyebabnya yaitu dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet tersebut seperti postur tubuh, kemampuan daya ledak otot tungkai, kelenturan, koordinasi mata tangan, kondisi fisik, motivasi, kemampuan teknik, taktik, dan mental.

Dan motivasi menjadi faktor yang penting juga yang harus diperhatikan oleh atlet dikarenakan itu berasal dari dalam diri atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti lingkungan, teman latihan, orang tua, pelatih, serta sarana dan prasarana. Bakat juga sangat berperan penting dalam proses pembentukan prestasi atlet, apabila bakat anak

dilatih maka bakat tersebut akan mengalami peningkatan sehingga bakat tadi menjadi sebuah unsur yang terdapat pada diri atlet.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi ke lapangan dan informasi yang penulis dapatkan dari pelatih klub gmps, sering terjadinya kesalahan lompatan saat melakukan *smash* dimana kurangnya tinggi lompatan saat melakukan *smash* dan juga minimnya bentuk variasi latihan yang diberikan pelatih pada saat menjalankan latihan. Dari permasalahan tersebut maka didapatkan para pemain yang belum mampu menguasai kemampuan teknik *smash* yang baik dan benar, hal ini sering terjadi pada saat bermain bola voli dan menurut pelatih pemain harus diberikan bentuk bentuk program latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada saat bermain bola voli.

Dari hasil pengamatan tersebut maka penulis ingin memberikan bentuk latihan yang mana bertujuan untuk melatih kemampuan lompatan pada pemain bola voli klub gmps. dengan latihan *plyometric* .bentuk latihan diatas lebih mengutamakan pada kemampuan teknik lompatan yang baik dan benar. Dari bentuk latihan diatas memiliki kelebihan dan kelemahannya, sehingga masih belum ditemukan tingkat keefektivitasnya terhadap kemampuan teknik lompatan dalam permainan bola voli.

Dengan demikian , berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli Club GMPS”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan diuraikan diatas, maka penyebab terjadinya masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai yang masih kurang menyebabkan rendahnya kemampuan *smash* pemain bolavoli club gmps.
2. Sarana dan prasarana mempengaruhi prestasi atlet.
3. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi prestasi atlet.
4. Motivasi mempengaruhi prestasi atlet.
5. Postur tubuh yang masih di bawah rata-rata pemain bolavoli menyebabkan rendahnya kemampuan *smash* pemain bolavoli club gmps.
6. Program latihan tidak dilaksanakan dengan baik, seperti yang peneliti amati banyak pemain yang melakukan program latihan tidak serius, sehingga hasilnya pun tidak maksimal.
7. Bentuk latihan *plyometric* yang belum diterapkan menyebabkan rendahnya kemampuan *smash* pemain bolavoli club gmps.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, dan juga mengingat keterbatasan waktu, ilmu dan juga keterbatasan tenaga. peneliti membatasi masalah yaitu, Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli Club GMPS kabupaten Tanah Datar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut. Apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* permainan bolavoli club GMPS ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli club GMPS Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penulisan penelitian ini nanti diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantara lain :

1. Secara teoritis, penelitian ini bisa digunakan sebagai pustaka atau media informasi elektronik, bahan bacaan, dan sumber dalam bacaan terutama mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli club GMPS di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) Serta dari website.
2. Bagi atlet, menjadi landasan untuk mengembangkan kemampuan *smash*.
3. Secara praktis, hasil penelitian ini bisa digunakan oleh :

- a. Peneliti sendiri dalam memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga dari FIK UNP dan juga menjadi suatu pengalaman yang sangat berarti bagi peneliti.
- b. Bagi pelatih bolavoli club GMPS, sebagai bahan rujukan dalam pemberian latihan yang mana berguna untuk meningkatkan kemampuan atlet melalui program-program yang terstruktur, efektif, serta sistematis dan secara berkelanjutan, sehingga bisa tercapainya sebuah prestasi.
- c. Jurusan Kepelatihan , sebagai bahan perbandingan atau pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan penelitian yang sama.