

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* DAN LATIHAN *SQUAT JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET
BULUTANGKIS PB. MEKAR JAYA LEMBAH GUMANTI
KAB. SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**BANG FENDRA AHMAD
56105/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

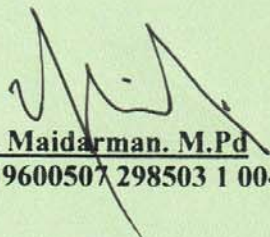
**Perbedaan Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan Latihan *Squat Jump*
Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. (Studi Eksperiment Pada
Atlet Bulutangkis PB Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok)**

Nama : Bang Fendra Ahmad
NIM/BP : 56105/ 2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

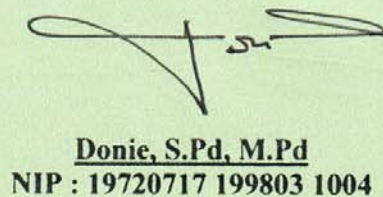
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



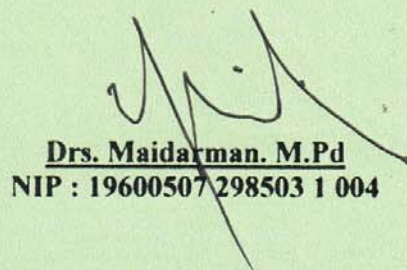
Drs. Maidaarman. M.Pd
NIP : 19600507 298503 1 004

Pembimbing II,



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidaarman. M.Pd
NIP : 19600507 298503 1 004

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

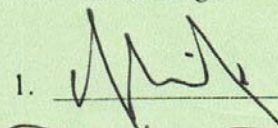
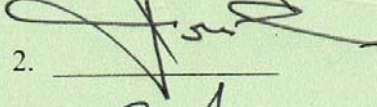
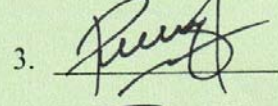
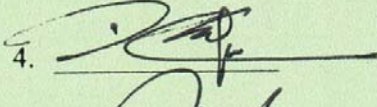
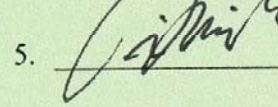
Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. (Studi Eksperiment Pada Atlet Bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok)

Nama : Bang Fendra Ahmad
NIM/BP : 56105/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris	: Donie, S.Pd, M.Pd
3. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd
4. Anggota	: Drs Hendri Irawadi, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd

	Tanda Tangan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014

Yang menyatakan



Bang Fendra Ahmad



Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang
"Allah menganugerahkan al-hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapapun
yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang dianugrahi al hikmah itu ia
benar-benar telah dianugrahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-
orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran."

(Q.S Al. Bagarah : 269)

"Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman diantara
kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat. Allah
maha mengetahui apa yang kamu kerjakan."

(Q.S Al. Mujadalah : 6-8)

Ya Allah.....

*"jadikanlah permulaan hari ini suatu kebaikan
Pertengahan suatu kesuksesan
dan pengakhiran adalah suatu kemenangan."*

Ya Robbi.....

*"aku berlindung kepada-Mu
Dari ilmu yang tidak bermamfaat, dari hati yang tidak khusu'
Dan dari jiwa yang tidak puas, serta dari do'a yang tidak
makbur."*

*Berangkat dari ketiadaan
Terspek menyusup gulita malam
Membawa ringkih sepanjang waktu
Syarat dipundak usiaku*

Alhamdulillahirobbilalamin.....

*Telah kuraih serumpun kebahagiaan citayang kudamba
Awal sebuah kesuksesan
"sekecil apapun karya, butuh perjuangan dan pengorbanan"*

Yakin akan kebesaran-Mu ya Allah.....

*Dengan harapan yang pasti aku telah dapat menikmati
Sepercik keberhasilan, namun.....perjuangan masih belum usai
Semoga keberhasilan ini menjadi titik awal langkahku
Untuk menanggapi masa depan yang lebih cerah, amiiinn.....*

Aku persembahkan sepenuh hati kepada kedua orang tuaku, ayahanda (Firdaus), ibunda (Neni) yang telah membesarkanku dari lahir di dunia hingga sampai saat sekarang ini. Dengan penuh cinta dan kasih sayang yang selalu menjadi helaian nafasku dan langkahku kemanapun aku melangkah. Padamu ayahanda dan ibunda tercinta, tak terbayangkan betapa besarnya pengorbanan yang telah kau berikan “janji ku” semua jerih payah yang kau berikan ku balaskan dengan keberhasilan kelak, walau itu semua tak bisa menggantikan semua yang telah kau berikan. Dan seluruh keluarga besarku, kakak (Dedi Ismanto, Firmanila), adik (Tika Tri Setia) terima kasih tiada batas yang dapat ku ucapkan atas perhatian, dukungan dan semangat serta dorongan hingga aku bisa seperti sekarang ini.

Terima kasih kepada dosen pembimbingku Bapak Drs. Maidarman, M.Pd (pembimbing 1) bapak Donie, S.Pd, M.Pd (pembimbing 2) yang tanpa lelah, letih dan bosan memberikan arahan, masukan serta bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini, semoga apa yang telah bapak berikan menjadi amal di sisi Allah SWT, amin...

*Teman-teman kepelatihan semua tanpa terkecuali yang tidak sempat disebutkan satu-persatu, khususnya kepel B 2010. Terima kasih telah mengisi ceritaku selama perkuliahan, aku akan merindukan kebersamaan kita thanks ya....
Akhir kata.....*

Semua ini bukan akhir dari perjuangan kita, tetapi merupakan awal dari perjalanan hidup kita

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu masalah) kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan yang lain) dan hanya kepada tuhan-Mu hendaknya kamu berharap.”



Bang Fendra Ahmad

ABSTRAK

Bang Fendra Ahmad : Perbedaan Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bulutangkis PB Mekar Jaya Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai, pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai, dan perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dan latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB mekar jaya kabupaten solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis pb mekar jaya lembah gumanti kabupaten solok yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 16 orang atlet putera. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 8 orang diberi perlakuan latihan *hurdle jump* dan kelompok B terdiri dari 8 orang diberi perlakuan latihan *squat jump*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB mekar jaya lembah gumanti kabupaten solok. Dengan nilai $t_{hitung} 8,87 > t_{tabel}$ sebesar 2,36, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. 2) Terdapat pengaruh dari latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis pb mekar jaya kabupaten solok yang signifikan dari . Dengan nilai $t_{hitung} 13,09 > t_{tabel}$ sebesar 2,36, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, 3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *hurdle jump* dan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis pb mekar jaya lembah gumanti kabupaten solok, karena, ditemukan $t_{hitung} 1.49$ sedangkan $t_{tabel} 2.36$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.49 < 2.36$).

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Perbedaan Pengaruh Latihan Hurdle Jump Dan Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. (studi eksperiment pada Atlet Bulutangkis PB Mekar Jaya lembah gumanti Kab. Solok)”***. Kemudian selawat dan salam kepada nabi Muhamad SAW.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Maidarman M.Pd selaku Katua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, dorongan,

semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Donie S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Padli S.Si, M.Pd, Bapak Drs. Hendri Irawadi M.Pd dan Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan saran, arahan, kritikan dan masukan guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Para atlet PB mekar jaya lembah gumanti kabupaten solok yang telah bersedia sebagai sampel.
7. Rekan-rekan kepel B 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	11
1. Hakikat Bulutangkis	11
2. Hakikat daya ledak otot tungkai	18
3. Hakikat latihan.....	25
4. Hakikat <i>Hurdle jump</i>	29
5. Hakikat <i>Squat Jump</i>	32
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Defenisi Operasional	42
E. Jenis Data dan Sumber Data	43
F. Prosedur Penelitian.....	43
G. Instrumen Penelitian.....	44
H. Teknik Analisis Data	47

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	48
B. Uji persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis	51
D. Pembahasan	55
E. Keterbatasan Penelitian	63

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	----

LAMPIRAN	69
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Lapangan Permainan Bulutangkis.....	12
2. Gambar <i>Jump Smash</i>	15
3. <i>Gambar Footwok</i>	17
4. Gambar Pukulan <i>Lob</i>	18
5. Gambar <i>Musculus Quardicep Femoris</i>	23
6. Gambar <i>Musculus Gastronemius</i>	24
7. Gambar Latihan <i>Hurdle Jump</i>	31
8. Gambar Latihan <i>Squat Jump</i>	34
9. Gambar Bagan Kerangka Konseptual	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	41
2. Sampel Penelitian.....	42
3. Daftar Nama Pengawas Dan Pembantu Penelitian..	44
4. Distribusi Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	48
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre Test Hurdle Jump</i>	49
6. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post Test Hurdle Jump</i>	50
7. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre Test Squat Jump</i>	51
8. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post Test Squat Jump</i>	52
9. Uji Normalitas Data.....	53
10. Uji <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Hurdle Jump</i>	54
11. Uji <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Squat Jump</i>	55
12. Uji t Data <i>Post Test</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> Atlet PB mekar Jaya.....	71
Lampiran 2 : Data Hasil Perangkingan	72
Lampiran 3 : Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Hurdle Jump</i>	73
Lampiran 3 : Data <i>Pre Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Squat Jump</i>	73
Lampiran 4 : Data <i>Post Test Vertical Jump</i> Kelompok <i>Hurdle Jump</i>	74
Lampiran 4 : Data <i>Post Test vertical Jump</i> Kelompok <i>Squat Jump</i>	74
Lampiran 5 : Uji Normalitas <i>Vertical Jump Pre Test</i>	75
Lampiran 6 : Uji Normalitas <i>Vertical Jump Pre Test Dan Post Test Hurdle Jump</i>	76
Lampiran 7 : Uji Normalita <i>Vertical Jump Pre Test Dan Post Test Squat Jump</i>	77
Lampiran 8 : Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai <i>Hurdle Jump</i> Dan Uji t Hipotesis 1	78
Lampiran 9 : Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai <i>Hurdle Jump</i> Dan Uji t Hipostesi 2	79
Lampiran 10 : Uji t Hipotesis 3.....	80
Lampiran 11 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	81
Lampiran 12 : Daftar Nilai Persentil Untuk Distribusi t..	82
Lampiran 13 : Luas Dibawah Lengkungan normal	83
Lampiran 10 : Dokumentasi	84
Lampiran 11 : Program Latihan	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya dibidang olahraga. Karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat. Tujuan olahraga itu sendiri bergantung pada manusia yang melakukannya. Adapun tujuannya ada yang menjadikan olahraga sebagai prestasi, ada yang menjadikan olahraga sebagai rekreasi, sebagai terapi penyembuhan dan lain sebagainya.

Di Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Didalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Lebih lengkap dijelaskan tujuan keolahragaan nasional dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. Latihan itu sendiri

merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kesegaran jasmani (kardiovaskuler, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan sebagainya sampai meningkatkan prestasi).

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat berkembang di Indonesia, termasuk di daerah Sumatera Barat. Pada saat ini di daerah Sumatera Barat terutama di Kabupaten Solok perkembangan bulutangkis sangat pesat, hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan club-club bulutangkis yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan berkesinambungan dengan cara mendirikan persatuan-persatuan bulutangkis. Di Kabupaten Solok terdapat banyak club-club bulutangkis atau persatuan bulutangkis, diantara club-club tersebut seperti PB Bina Taruna, PB Saiyo, PB Tuanku Tabing, PB Sinar Talang, PB Mekar Jaya, dan PB Aneka Jaya, merupakan beberapa club-club yang ada di Kabupaten Solok yang memiliki reputasi bagus.

Persatuan bulutangkis Mekar Jaya Lembah Gumanti (PB Mekar Jaya) merupakan salah satu club bulutangkis yang ada di Kabupaten Solok yang terorganisasi dengan baik, club ini dibina oleh pemilik lapangan bulutangkis sekaligus ketua PB Mekar Jaya, Mekar Jaya berdiri pada tahun 2004 tepat pada saat peresmian lapangan bulutangkis PB Mekar Jaya. Dan untuk meningkatkan prestasi bulutangkis, PB Mekar Jaya melakukan pembinaan dengan membuka pemusatan latihan bagi atlet bulutangkis untuk berprestasi di bidang bulutangkis, PB Mekar Jaya memiliki pelatih yang berpengalaman dalam

bidang perbulutangkisan sehingga menjadi daya tarik atlet-atlet untuk berlatih di PB Mekar Jaya Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Olahraga bulutangkis tidak hanya bergantung pada kondisi fisik yang baik saja, tetapi juga didukung oleh teknik yang bagus pula, karena bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik bermain yang harus betul-betul dikuasai dengan baik. walaupun permainan ini mudah dimainkan dan dipelajari, namun dibutuhkan ketekunan dan latihan yang teratur untuk bisa menguasai teknik permainan ini dengan baik.

Menurut Donie (2009:71), "Di dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik yaitu: 1. *Grip* (pegangan), 2. *Footwork* (pengaturan kerja kaki), 3. *Stroke* (penguasaan pukulan), 4. penguasaan pola permainan". Untuk mendukung peningkatan kemampuan teknik dasar dalam permainan bulutangkis ini dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Menurut Donie (2009:112), "kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi)". Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi kondisi awal dan setelah mengalami proses latihan. Setiap cabang olahraga atau nomor olahraga tertentu mempunyai kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik, dalam olahraga bulutangkis juga mempunyai kondisi fisik khusus, pembinaan

kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam olahraga bulutangkis. Seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik. Contohnya didalam bermain bulutangkis sangat ditentukan oleh kemampuan dalam melakukan *smash*.

Smash merupakan pukulan mematikan dalam permainan bulutangkis. *Smash* dapat dilakukan secara berdiri biasa dan melompat (*jump smash*). Dibandingkan *smash* biasa, *jump smash* memiliki kelebihan seperti pukulan *jump smash* lebih cepat dan kuat, lebih akurat dan sulit ditebak, Donie (2009:93). Untuk melakukan *jump smash* dibutuhkan teknik dan bentuk lompatan dalam melakukannya, karena tanpa adanya teknik dan bentuk lompatan yang baik maka hasil pada saat melakukan *jump smash* juga tidak akan sempurna. *Jump smash* juga merupakan salah satu bentuk teknik yang penting dalam permainan bulutangkis yang ditunjang dengan adanya kekuatan dan daya ledak otot tungkai.

Jump smash dalam permainan bulutangkis harus ditunjang dengan adanya keberhasilan melakukan lompatan pada saat bermain, karena dalam melakukan lompatan ditentukan oleh beberapa faktor, seperti adanya teknik melompat, kelentukan pinggang, kecepatan, koordinasi dan permulaan gerak dalam melakukan lompatan yang didukung dengan adanya kekuatan otot tungkai. Dalam permulaan gerak pada saat akan melakukan lompatan sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan lompatan, dari situ terlihat

teknik melakukan lompatan dimana dalam teknik melompat tersebut dibutuhkan suatu ketepatan pada saat akan melakukan lompatan, dimana dalam melakukan lompatan mempunyai tahapan-tahapan dalam melakukannya.

Ketepatan sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan lompatan, sehingga semua tahapan dalam melakukan lompatan dapat dilakukan dengan tepat. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompatan seperti ketepatan melakukan awalan saat akan melakukan tolakan, ketepatan pada saat melayang dan ketepatan pada saat pendaratan. Hal ini hanya mampu dilakukan oleh atlet yang bisa melakukan antisipasi dengan sumber/objek gerakan. Gerakan ini memerlukan ketepatan koordinasi antara otot, saraf dan indra.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seorang dikatakan memiliki koordinasi yang baik apabila mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakan, irama kontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. kemampuan koordinasi sangat dipengaruhi dengan tingkat kepekaan dalam menggunakan indera-indera yang terdapat dalam otot-otot. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang atau atlet maka semakin baik pula kualitas gerakan dalam melakukan teknik cabang olahraga seperti dalam melakukan lompatan pada saat melakukan *jump smash* dalam olahraga bulutangkis

Namun kenyataan di lapangan yang peneliti lihat baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan, masih rendahnya kemampuan lompatan pemain bulutangkis PB Mekar Jaya Lembah Gumanti Kabupaten Solok dalam melakukan *jump smash*. Terkadang pemain maupun pelatih melupakan faktor

yang sangat menunjang prestasi pemain bulutangkis yaitunya kondisi fisik. Seorang pemain bulutangkis yang berprestasi adalah pemain bulutangkis yang memiliki kondisi fisik yang bagus dan ditunjang oleh teknik yang baik pula.

Setiap olahraga memiliki tujuan kondisi fisik yang berbeda, sehingga membuat bentuk-bentuk latihan yang dilakukan menjadi berbeda pula. Oleh sebab itu seorang pelatih harus mampu membina pemain untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Dalam permainan bulutangkis kondisi fisik merupakan hal yang paling utama dalam mencapai prestasi. Karena dalam permainan membutuhkan lompatan yang maksimal. Lompatan merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi awalan, saat melakukan *smash* dan saat mendarat. Keberhasilan lompatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi dan tingkat kepekaan menggunakan indra, namun itu semua tidak akan berhasil dengan baik kalau tidak adanya kemampuan melompat maksimal dan daya ledak otot tungkai yang baik pula.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik, pelatih harus meningkatkan frekuensi latihan lompatan bagi pemain dan mampu membuat program latihan lompatan yang baik dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan lompatan adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang terlibat dalam kemampuan lompatan adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Keberhasilan faktor diatas untuk menghasilkan lompatan yang maksimal ditentukan oleh daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan yang dimaksud merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban yang diberikan. Kecepatan yang dimaksud merupakan kemampuan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban yang diberikan tersebut. Kedua gabungan ini yang akan menghasilkan daya ledak otot tungkai.

Menurut Radcliffe dan Ferentions (1999) dalam Sulanda (2009:4) menyatakan beberapa bentuk latihan *plyometrik* yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya: *decline hop, side hop, squat jump, knee tuck jump, box jump, hurdle jump, dan depth jump, dll*".

Dari sekian banyaknya bentuk latihan diatas, semuanya adalah latihan *plyometrik* yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, akan tetapi penulis belum mengetahui bentuk latihan mana yang paling baik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis. sejauh ini belum ada satuan baku terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, padahal daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi pemain bulutangkis. Dari sekian banyaknya bentuk latihan *plyometric* diatas, penulis melakukan penelitian terhadap bentuk latihan *hurdle jump* dan latihan *squat jump*.

Latihan *hurdle jump* adalah latihan *plyometric* yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan, latihan ini menggunakan gawang-gawang kecil sebagai rintangan dengan melakukan lompatan melewati gawang tersebut tanpa ada yang tersentuh. latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai

Latihan *squat jump* merupakan latihan *plyometrik* untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini menargetkan otot pada paha depan, paha belakang, glutes dan betis. Latihan *squat jump* dilakukan diatas bidang datar, dan penekanan pada latihan ini adalah meloncat mencapai ketinggian dengan segala usaha.

Kedua bentuk latihan diatas merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, namun dari kedua bentuk latihan diatas penulis belum mengetahui latihan mana yang lebih efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis. Untuk itu penulis bertujuan melakukan penelitian yang berjudul: "Perbedaan Pengaruh Latihan *hurdle jump* dan Latihan *squat Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB.Mekar Jaya Kab. Solok".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masalah kondisi fisik mempengaruhi rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok
2. Frekuensi latihan loncat yang tepat dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok
3. Berbagai bentuk Latihan plyometrik dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jay Lembah Gumanti Kab. Solok

4. Latihan *Hurdle jump* dapat peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB.mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok
5. Latihan *Squat jump* dapat peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar jaya Lembah Gumanti kab. Solok

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas “Perbedaan Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulutangkis PB.Mekar jaya Lembah Gumanti Kab.Solok”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok?
2. Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lemabah Gumanti Kab. Solok?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dengan latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok?
2. Pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok?
3. Perbedaan pengaruh antara latihan *hurdle jump* dan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB Mekar Jaya Lembah Gumanti Kab. Solok?

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai:

1. Salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Menambah wawasan bagi peneliti dalam bidang penelitian bulutangkis.
3. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam melaksanakan
4. Pembinaan bagi pemain bulutangkis
5. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga bulutangkis.
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.