

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KONDISI  
FISIK ATLET CLUB BOLAVOLI FIK UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**YONDRIANTO  
NIM/BP. 98305/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** :Pengaruh Latihan *Squat Thrus* Terhadap Kondisi Fisik  
Atlet Club Bola Voli FIK UNP

**Nama** : yondrianto

**Nim** : 98305

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

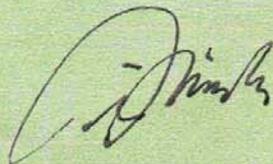
**Jurusan** : Kepelatihan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1



Drs.Hermanzoni.M.Pd  
NIP.195906161986031003

Pembimbing 11



Drs.Hendri Irawadi,M.Pd  
NIP.196005141985031002

Mengetahui  
Ketua Jurusan pendidikan kepelatihan



Drs.Maidarman,M.Pd  
NIP.196005072985031004

## PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kondisi Fisik  
Atlet Club Bola Voli FIK UNP

**Nama** : Yondrianto

**Nim** : 98305

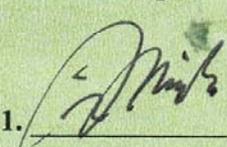
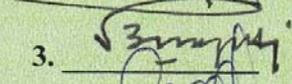
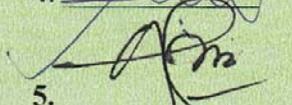
**Program Studi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga

**Jurusan** : Keperawatan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Afrizal, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Club Bolavoli FIK UNP’.**

**Skripsi: FIK/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 2014.**

**Penulis; Yondrianto, 2009-98305.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih jauh dari yang diharapkan. kondisi fisik tersebut berkaitan dengan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang, hal ini mengakibatkan atlet FIK UNP sering mengalami kekalahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *Squat Thrust* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Club Bolavoli FIK UNP, jenis penelitian ini adalah *experiment* semu yang dilakukan selama 6 minggu (16 X pertemuan), dalam satu minggu latihan *Squat Thrust* sebanyak 3 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club bolavoli FIK UNP yang melakukan latihan secara rutin, yang berjumlah 24 orang, putera 12 orang dan puteri 12 orang. Dan penarikan sampel secara *purposive sampling* yaitu atlet putera berjumlah 12 orang. *Instrument* yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *vertical power jump test*, daya ledak otot lengan dengan *Two hand medicine ball push test*, kekuatan otot perut dengan *sit-up test* selama 30 detik dan kelentukan pinggang dengan *Flexiometer test*. Analisis data menggunakan uji hipotesis *uji-t*. Hasil Analisis dapat disimpulkan sebagai berikut : **1.** Terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap daya ledak otot tungkai atlet club bolavoli FIK UNP Dari rata-rata 110,29 (*pre-test*) menjadi 114,33 (*post- test*) sebesar ( $t_{hitung}= 8,83 > t_{tabel} =2.20$ ) **2.** Terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap daya ledak otot lengan atlet club bolavoli FIK UNP dari rata-rata 3,58 (*pre-test*) menjadi 3,675 (*post- test*) sebesar ( $t_{hitung}= 10.13 > t_{tabel} =2.20$ ) **3.** Terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kekuatan otot perut atlet club bolavoli FIK UNP dari rata-rata 27,75 (*pre-test*) menjadi 31,5 (*post- tes*) sebesar ( $t_{hitung}= 8.74 > t_{tabel} =2.20$ ) **4.** Terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kelentukan pinggang atlet club bolavoli FIK UNP dari rata-rata 16,84 (*pre-test*) menjadi 17,41 (*post- test*) sebesar ( $t_{hitung}=7.90 > t_{tabel} =2.20$ ).

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur dengan segenap hati yang ikhlas kehadiran Illahi Rabbi, berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Club Bolavoli FIK UNP”**

Shalawat beserta salam peneliti mohonkan kepada Allah SWT, agar dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang merupakan pejuang reformasi Islam yang telah berhasil dalam menumpas kebathilan dan menegakkan kebenaran di permukaan bumi ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.AIFO, Dr. Adnan Fardi, M.Pd, dan Bapak Drs. Afrizal M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu bermanfaat bagi peneliti.
6. Teman–teman sejawat yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah mengasuh, mendidik, membiayai serta selalu memberi do'a untuk peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti meyakini bahwa masih terdapat kelemahan dan kekurangan dalam skripsi ini, semoga berguna bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Hakikat <i>squat thrust</i> .....	10
1. Pengertian <i>Squat Thrust</i> .....	10
2. Permainan Bolavoli .....	15
3. Kondisi Fisik .....	20
4. Daya ledak otot tungkai dan lengan .....	23
5. Kekuatan otot perut .....	26
6. Kelentukan Pinggang .....	29
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Hipotesis penelitian .....	37

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Defenisi Operasional.....	39
D. Populasi dan Sampel .....	41
E. Jenis dan Sumber Data .....	42
F. Prosedur Penelitian .....	43
G. Instrumen Penelitian.....	44
H. Teknik Pengumpulan Data .....	51
I. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	61
C. Pengujian Hipotesis.....	64
D. Pembahasan.....	67
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>
<b>SATUAN PROGRAM LATIHAN <i>SQUAT THRUST</i> .....</b>	<b>103</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	41
2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai .....	45
3. Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan.....	47
4. Norma standarisasi untuk kekuatan otot perut .....	48
5. Norma Standarisasi kelentukan pinggang.....	51
6. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai.....	54
7. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot lengan .....	56
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot perut .....	58
9. Distribusi Frekuensi Kelentukan pinggang.....	60
10. Analisis Uji Normalitas Sebaran DataMelalui Uji <i>Lilliefors</i> .....	62
11. Pengaruh latihan <i>Squat thrust</i> terhadap daya ledak otot tungkai .....	65
12. Pengaruh latihan <i>Squat thrust</i> terhadap daya ledak otot lengan .....	65
13. Pengaruh latihan <i>Squat Thrust</i> terhadap Kekuatan otot perut.....	66
14. Pengaruh latihan <i>Squat Thrust</i> terhadap Kelentukan pinggang .....	67

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Latihan <i>squat thrust</i> .....	11
2. Lapangan Permainan Bolavoli .....	16
3. Lapangan Permainan Bolavoli .....	17
4. Lapangan Permainan Bolavoli .....	17
5. Lapangan Permainan Bolavoli .....	18
6. Kerangka Konseptual .....	36
7. Bentuk pelaksanaan <i>vertical power jump test</i> .....	45
8. Pengambilan tes <i>power</i> otot lengan.....	47
9. Bentuk pelaksanaan tes kekuatan otot perut dengan tes <i>sit-up</i> selama 30 detik.....	49
10. Tes <i>Fleksiometer</i> .....	50
11. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak otot tungkai.....	55
12. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil daya ledak otot lengan.....	57
13. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan otot perut .....	59
14. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan pinggang.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	79
2. T-skore Data mentah tes awal lompat tinggi ( <i>vertical jump test</i> ) .....	85
3. Data mentah Kondisi Fisik.....	86
4. Uji Normalitas Sebaran Data Daya ledak otot tungkai Melalui Uji <i>Lilliefors</i> .....	90
5. Analisis Pengujian Hipotesis .....	98
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	102
7. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	103
8. Penentuan Kelas Interval daya ledak otot tungkai .....	104
9. Foto Penelitian .....	107

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di percaturan olahraga Indonesia adalah permainan bolavoli. Melalui pengamatan peneliti ternyata permainan bolavoli sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan permainan bolavoli, seperti upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Padang yang turut serta aktif mengembangkan permainan bolavoli khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaa UNP.

Pada saat sekarang, olahraga bolavoli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 pasal 20 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan (2005:12) bahwa: "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa".

Sesuai dengan kutipan di atas bahwa olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan maupun potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Begitu juga halnya dalam permainan bolavoli, untuk dapat meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya".Sehubungan hal tersebut diatas untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan menurut Sugianto dalam Yosrianto (2004:15) antara lain:

- a. Minat, bakat, dan motivasi dalam olahraga
- b. Dukungan moral dan material dari keluarga
- c. Proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama.
- d. dukungan sarana dan prasarana yang memadai
- e. kondisi lingkungan, fisik, giografis, sosiokultural yang kondusif.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Di antara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan, dan sebagainya.

Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dimaksud di atas harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya. Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi. Syafruddin (1992:34) mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan bolavoli, artinya olahraga permainan bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) mengatakan bahwa: "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus

Hal senada juga dikatakan oleh Yunus (1997:61) bahwa: "Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang terpenting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi". Selain itu tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam permainan bolavoli juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya: motivasi, minat, bakat, sarana dan prasarana, metode latihan, kemampuan gerak, sarana dan prasarana dalam melakukan latihan dan kualitas pelatih serta termasuk juga minat atlet dalam mengikuti latihan, Semua faktor ini saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya.

Beberapa macam Kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bolavoli yaitu: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan kelincahan.

Menurut Syafruddin (2004:67) Dalam permainan bolavoli berkemungkinan dapat terjadi selama lima set dan membutuhkan waktu lebih dari enam puluh menit, maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan daya tahan *aerobik* ( $VO_2max$ ) yang baik. Selanjutnya pada gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai

Selanjutnya kekuatan otot perut berperan sekali dalam berbagai gerakan dasar permainan bolavoli yaitunya kekuatan otot perut merupakan pusat dari seluruh gerakan dimana jika seseorang memiliki kekuatan otot perut yang kurang baik maka akan kesulitan dalam melakukan gerakan memukul bola *smash* sehingga bola yang dipukul pun tidak akurat, begitu pula dalam menghasilkan pukulan *smash* yang keras akan memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan kekuatan otot perut serta kelentukan togok.

Sedangkan dalam melakukan *passing* kepada setiap pemain atau pun kepada *spiker* sewaktu melakukan pukulan *smash* agar memperoleh akurasi yang baik membutuhkan koordinasi mata-tangan. Sementara untuk pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan.

Dalam hal ini penulis akan melihat empat komponen kondisi fisik yang sangat berperan dalam gerakan dasar permainan bolavoli yaitu: *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kekuatan otot perut dan kelentukan. Untuk dapat

meningkatkan kondisi fisik tersebut secara kualitas maupun kuantitas dapat dilakukan dengan latihan yang terprogram dan terencana. *Squat Thrust* merupakan sebuah bentuk latihan yang mengarah kepada kondisi fisik tersebut. Sesuai dengan cara pelaksanaan latihan *Squat Thrust* yaitu Gerakan dimulai dengan sikap berdiri tegak dengan pandangan ke depan setelah itu melakukan gerakan berjongkok dengan tangan ditempelkan di lantai, posisi kaki dilemparkan ke belakang, posisi tubuh berubah menjadi lurus seperti *push-up*, setelah melakukan tarikan kaki ke depan dengan cara melemparkannya ke depan dan melompat semaksimal mungkin. Dari pelaksanaan latihan *Squat Thrust* tersebut melibatkan otot tungkai, otot lengan/tangan, otot perut dan kelentukan pinggang.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kondisi fisik khusus pemain bolavoli atlet FIK UNP masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terlihat pada saat melakukan latihan daya lompatan yang dilakukan oleh atlet kurang tinggi sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan *smash* dan *blocking* bola. Kemudian kualitas pukulan *smash* yang dilakukan sehingga pukulan *smash* yang dilakukan tidak terlalu keras atau mudah dikembalikan melalui *blocking* oleh lawan.

Selanjutnya dalam setiap gerakan terlihat lemahnya kekuatan otot perut yang dimiliki oleh atlet sehingga setiap kali gerakan dasar yang dilakukan tidak maksimal, dan pada saat melakukan pukulan *smash* gerakan pinggang atlet kurang luwes sehingga bola yang dipukulpun sering keluar dari lapangan ataupun pukulan yang dilakukan tidak tajam kebawah sehingga pemain lawan dengan mudah mengembalikan bola tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas terlihat bahwa semuanya disebabkan karena rendahnya tingkat kondisi fisik atlet, untuk itu perlu melakukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet agar permasalahan tersebut tidak terulang kembali. Dan Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, dari sekian banyak permasalahan maka untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **”Pengaruh Latihan *Squat Thrust* terhadap Kondisi Fisik Atlet Club Bolavoli FIK UNP”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik yang kurang baik dapat menyebabkan rendahnya kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
2. Mental dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
3. Daya tahan aerobik dapat meningkatkan kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
4. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
5. Daya ledak otot lengan mempengaruhi kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
6. Kekuatan otot perut dapat meningkatkan kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.

7. Kelentukan pinggang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
8. Koordinasi mata-tangan memperngaruhi kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
9. Kecepatan reaksi memperngaruhi kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
10. Kelincahan memperngaruhi kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.
11. Latihan *Squat Thrust* dapat meningkatkan kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan agar peneliti dapat melaksanakan sebagai mana mestinya berdasarkan kemampuan dan keterbatasan diri penulis maka penelitian ini dibatasi pada "Pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kondisi fisik atlet club bolavoli FIK UNP berkenaan dengan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, Kekuatan otot perut, dan kelentukan pinggang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap daya ledak otot tungkai Atlet Club Bolavoli FIK UNP?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap daya ledak otot lengan Atlet Club Bolavoli FIK UNP?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kekuatan otot perut Atlet Club Bolavoli FIK UNP?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kelentukan pinggang Atlet Club Bolavoli FIK UNP?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap daya ledak otot tungkai Atlet Club Bolavoli FIK UNP.
2. Pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap daya ledak otot lengan Atlet Club Bolavoli FIK UNP.
3. Pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kekuatan otot perut Atlet Club Bolavoli FIK UNP.
4. Pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap kelentukan pinggang Atlet Club Bolavoli FIK UNP.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang.

2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina club bolavoli FIK UNP agar mengetahui bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolavoli untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.