

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET SEPAKTAKRAW
KLUB SMP N 1 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Khairul Hamidi

NIM : 07141

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

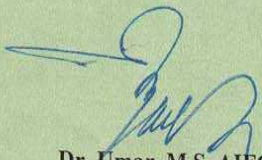
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET SEPAKTAKRAW
KLUB SMP NEGERI 1 SIJUNJUNG

Nama : Khairul Hamidi
NIM : 07141
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

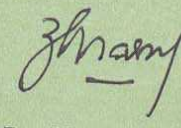
Padang, Januari 2014

Disetujui :

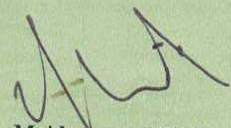
Pembimbing I


Dr. Umar, M.S, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Pembimbing II


Drs. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan


Drs. Maidarman, 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 : PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
SEPAKTAKRAW CLUB SMP NEGERI 1 SIJUNJUNG

Nama : Khairul Hamidi

NIM : 07141

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

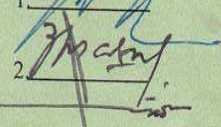
Padang, 20 Januari 2014

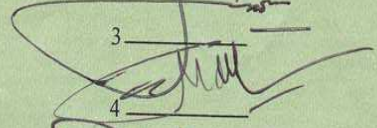
Tim Penguji

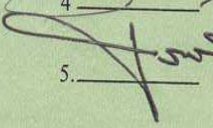
	Nama
1. Ketua	: Dr. Umar, MS, AIFO
2. Sekretaris	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish
4. Anggota	: Dr. H. Alnedral, M.Pd
5. Anggota	: Donie. S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Khairul Hamidi : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 17 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling* sehingga diperoleh hanya atlet sepaktakraw putri klub SMP Negeri 1 Sijunjung sebanyak 10 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari hasil penelitian data menunjukkan bahwa latihan *plyometrics* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Muaro Kabupaten Sijunjung dengan hasil $t_h = 6,88 > t_{tabel} = 1,83$. Artinya, untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Muaro Kabupaten Sijunjung dapat dilakukan dengan pemberian latihan *plyometrics*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Pengaruh latihan plyometrics Terhadap Peningkatan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP N 1 Sijunjung”**. Skripsi ini dibuat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku dan Ibundaku yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Dr. Umar. M.S, AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan Skripsi ini.

3. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan Skripsi ini.
4. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Penguji Drs .Setiady tish ,Dr . H .Alnedral ,Donie .S.Pd , M.Pd
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepaktakraw	7
2. Daya Ledak Otot Tungkai	10
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai	10
b. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai	12
c. Fungsi Daya Ledak Otot Tungkai dalam Permainan Sepaktakraw	13
3. Latihan <i>Plyometrics</i>	18
a. Pengertian Latihan <i>Plyometrics</i>	18
b. Bentuk Latihan <i>Plyometrics</i>	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Rancangan Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	30
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Defenisi Operasional	32
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	33

I. Teknik Pengumpulan Data.....	34
J. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	42
E. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran-saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. <i>One Group Pretest and Post Design</i>	27
2. Pelaksanaan Tes	29
3. Populasi Penelitian	30
4. Sampel Penelitian	31
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai	38
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai	39
7. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	40
8. Rangkuman hasil pengujian hipotesis mengenai peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Struktur Otot Tungkai	17
2. Latihan <i>Jump To Box</i>	24
3. Latihan <i>Skipping</i>	25
4. Kerangka Konseptual Latihan <i>Plyometrics</i> Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung	27
5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	36
6. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai	38
7. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Program Latihan <i>Plyometrics</i>	48
2. Data Tes Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP N 1 Muaro Kabupaten Sijunjung.....	54
3. Data Tes Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP N 1 Muaro Kabupaten Sijunjung.....	55
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP N 1 Muaro Kabupaten Sijunjung (<i>Pre Test</i>) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	56
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP N 1 Muaro Kabupaten Sijunjung (<i>Post Test</i>) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	57
6. Uji Hipotesis	58
7. Foto Penelitian	60
8. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	64
9. Surat Balasan Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai dasar dari aspek pembinaan olahraga, sudah merupakan bagian integral ialah mengenai keseluruhannya, meliputi seluruh bagian yang untuk menjadikan lengkap; bulat; utuh; sempurna; tidak terpisahkan; terpadu dari proses pembinaan olahraga. Membentuk atlet yang handal tidak lagi mampu dilakukan dengan cara-cara tradisional, oleh karenanya cara pembinaan dengan terapan ilmu pengetahuan dan teknologi sudah saatnya dimanfaatkan untuk mengubah pola pembinaan olahraga dengan konsep modernisasi.

Sesuai dengan UU. RI. No. 3 pasal 20 ayat 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengemukakan, “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2009:12).

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Salah satu cabang olahraga yang sangat pesat dilakukannya pembinaan adalah olahraga permainan sepak takraw. Sepaktakraw telah menjadi olahraga yang sangat dikenal dan mayoritas sering dimainkan oleh para pemuda terutama di banyak tempat kalangan remaja.

Sepaktakraw dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan.

Bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui jaring ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan. Perkembangan teknik permainan sepaktakraw diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Pada perkembangannya permainan sepaktakraw menjadi olahraga kompetitif. Karena itu, bola dimainkan untuk diseberangkan ke lapangan lawan sampai lawan tidak bisa atau sulit memainkan kembali. Berdasarkan ide permainan sepaktakraw yaitu mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan dan mematikan bola ke daerah lawan guna memperoleh poin (skor), maka dibutuhkan pembinaan prestasi. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan memainkan bola dalam permainan sepaktakraw menjadi tuntutan utama.

Pembinaan prestasi terhadap olahraga permainan sepaktakraw diarahkan kepada atlet sepaktakraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung, yang mana SMP N 1 Sijunjung ini telah dipercayakan untuk mewakili kabupaten ke Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Sesuai dengan ide permainan sepaktakraw menuntut gerakan cepat dan gesit yang dilakukan terus-menerus secara *relly*. Oleh karena itu, untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti; daya tahan, kekuatan, kecepatan dan stamina yang tinggi serta daya ledak yang baik sekali. Selain itu, atlet sepaktakraw juga harus menguasai teknik bermain

seperti servis dan *smash*. Kemudian, didukung oleh pengadaan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai serta program latihan yang telah disusun secara terencana.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting dalam olahraga permainan sepak takraw. Di antara unsur kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan unsur teknik yang sangat berperan penting di antaranya adalah servis dan *smash* yang sering membutuhkan daya ledak otot tungkai bagi atlet yang melakukannya. Artinya, sebagai seorang atlet sepak takraw sebaiknya memiliki daya ledak otot tungkai yang baik untuk dapat merealisasikan kemampuan teknik yang dimiliki sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Namun, sangat disayangkan atlet sepak takraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung selama mengikuti pertandingan tidak pernah mendapatkan prestasi yang diharapkan. Berdasarkan pemantauan peneliti selaku mantan atlet sepak takraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung dan dibenarkan oleh Drs. Syafnel M.M selaku pelatih kepala menyatakan bahwa selama kejuaraan dari tahun 2003 – 2012 tidak pernah mendapat prestasi puncak. Terakhir atlet sepak takraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung mengalami kekalahan pada open turnamen 2011 pada kejuaraan Porprov di 50 Kota.

Selanjutnya, perkembangan atlet sepak takraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung dalam tiap-tiap pertandingan banyak sekali mengalami kegagalan terhadap merealisasikan *smash* dan *block*. Kegagalan diduga akibat lemahnya sepakan yang dilakukan atlet sehingga bola, *smash* dan *block* tidak dapat

melewati net padahal latihan daya ledak otot tungkai sudah diberikan. Semua itu diduga diakibatkan kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang mereka miliki yang dilakukan terhadap teknik *smash* dan *block* dalam menghadapi situasi permainan sehingga mempengaruhi tempo permainan dan kualitas permainan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan serta dikuatkan dengan informasi pelatih sepak takraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung adalah sering ditemukan masalah yaitu; rendahnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet. Setiap atlet melakukan *smash* dan *block* bola yang disepak seringkali tidak tepat pada sasaran yang menghasilkan poin, tidak sampai pada daerah lawan, keluar lapangan permainan, menyangkut di net, dapat di *blok* lawan dan bola sering jatuh di daerah sendiri. Kuat dugaan, hal ini disebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai, sehingga tungkai kaki tidak kuat untuk mendorong tubuh meloncat ke atas sehingga tidak bisa menyepak bola dengan baik dan tepat. Lemahnya daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw disebabkan beberapa faktor antara lain metode latihan, pelatih, motivasi.

Bertolak dari permasalahan di atas, dugaan peneliti sementara faktor yang dominan mempengaruhi rendahnya daya ledak otot tungkai adalah metode dan bentuk latihan untuk daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengetahui metode dan bentuk latihan yang bagaimana lebih cepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw. Jadi, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot

Tungkai Atlet Sepaktakraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menghasilkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw Klub SMP Negeri 1 Sijunjung” ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung.
2. Latihan *Jump to box* dan Latihan *Skipping* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi, kepada “latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung”.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Kepada para pelatih dan pengurus sepak takraw untuk mengambil tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet yang mengalami kegagalan dalam melatih teknik atlet sepak takraw.
3. Bagi atlet sendiri, untuk dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan acuan introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh keterampilan bermain sepak takraw dengan baik.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentang latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw klub SMP Negeri 1 Sijunjung.