

PERBEDAAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI SMA NEGERI 1 BASO KABUPATEN AGAM

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

ZUHAR RICKY

NIM. 98073

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Zuhar Ricky (2013) : Perbedaan Latihan Naik Turun Bangku dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai tersebut, diantaranya adalah kurang melakukan latihan dengan efektif, serta program latihan yang tidak tepat. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat perbedaan latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang pemain putera. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *tes vertical jump*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Latihan Naik Turun Bangku memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai ini ditandai dengan $t \text{ hitung} = 16,51 > t \text{ tabel} = 2,16$. (2) Latihan *Knee Tuck Jump* memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai ditandai dengan $t \text{ hitung} = 9,33 > t \text{ tabel} = 2,16$. (3) Terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok latihan Naik Turun Bangku dan *Knee Tuck Jump* terhadap daya ledak otot tungkai, dimana $t \text{ hitung} = 7,14 > t \text{ tabel} = 2,16$.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ *Perbedaan Latihan Naik Turun Bangku dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam* ”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan 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 skripsi ini. Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yunual Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd Selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Yaslindo, M.S selaku pembimbing II yang penuh ketulusan, kesabaran dan keikhlasan serta sepenuh hati telah meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, pemikiran, arahan, dan pengetahuan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Bapak Drs. Syafrizar M.Pd, Bapak Drs. Edwarsyah M. Kes. dan Bapak Drs. Suwirman M.Pd, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

6. Bapak / Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Bapak Rusdianif M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam, serta seluruh pihak sekolah yang telah membantu peneliti selama penelitian.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga khususnya BP 2009 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada ayahanda (Zulhelmi), Ibunda (Muharni), Kakak (Zuhar Wendi), (Zuhar Revi), adekku (Dedek Putra). Buat sahabat dan teman-temanku, keluarga, karib kerabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, serta telah memberikan motivasi kepada penulis, semoga yang maha kuasa senantiasa melimpahkan kebahagiaan kepada kita semua.

Akhirnya peneliti do'akan semoga amal yang telah diberikan Bapak / Ibu dan rekan-rekan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca, Amin...Amin...ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN SKRIPSI	
PENGESAHAN	
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	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28

C. Rancangan Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	29
E. Definisi Operasional	31
F. Jenis dan Sumber Data	32
G. Prosedur Penelitian	33
H. Instrumen Penelitian	35
I. Teknik Analisis Data	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
DAFTAR LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tebel Nilai Loncat Tegak TKJI	15
2. Distribusi Populasi Pemain	30
3. Distribusi Data Hasil Tes Awal Kelompok Naik Turun Bangku.....	39
4. Distribusi Data Hasil Tes Akhir Latihan Naik Turun Bangku.....	41
5. Distribusi Data Hasil Tes Awal Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	42
6. Distribusi Data Hasil Tes Akhir Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	43
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	45
8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	45
9. Rangkuman Hasil Uji t Hipotesis Pertama.....	46
10. Rangkuman Hasil Uji t Hipotesis ke Dua	47
11. Rangkuman Uji t Hipotesis ke Tiga	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki.....	20
2. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	24
3. Kerangka Konseptual	26
4. Tes <i>Vertical Jump</i>	37
5. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	40
6. Histogram Hasil Data Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	41
7. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	43
8. Histogram Hasil Data Tes Akhir Kelompok <i>Knee Tuck Jump</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Naik Turun Bangku.....	55
2. Program Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	60
3. Rekap Data Kegiatan Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam	65
4. Hasil Tes Awal Sebelum Diberi Perlakuan.....	66
5. Data Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan Naik Turun Bangku.....	67
6. Data Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	68
7. Data Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	69
8. Data Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	70
9. Uji Homogenitas.....	71
10. Uji Normalitas Kelompok Latihan Naik Turun Bangku.....	72
11. Uji Normalitas Kelompok <i>Knee Tuck Jump</i>	73
12. Uji Beda Mean Hasil Tes Latihan Naik Turun Bangku.....	74
13. Uji Beda Mean Hasil Tes Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	75
14. Uji Beda Tes Awal antara Kelompok Naik Turun Bangku dan <i>Knee Tuck Jump</i>	77
15. Uji Beda Tes Akhir antara Kelompok Naik Turun Bangku dan <i>Knee Tuck Jump</i>	78
16. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang untuk melaksanakan aspek-aspek dalam pembangunan kehidupan. Pembangunan dilaksanakan dalam berbagai macam aspek diantaranya di dalam pembangunan olahraga. Pembangunan bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia yang lebih baik, yaitu manusia yang memiliki kecerdasan, keterampilan, kepribadian serta sehat jasmani dan rohani.

Untuk meningkatkan pembangunan dalam aspek olahraga diperlukan pembinaan dan pengembangan olahraga pada generasi yang muda, agar rakyat Indonesia bisa lebih berprestasi dalam semua cabang olahraga tersebut, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005, pasal 27 ayat 1 s/d 4 tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut :

- 1). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.
- 2). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga , baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.
- 3) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 4). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga tidak hanya melibatkan induk organisasi pusat maupun daerah, tetapi pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan tanggung jawab seluruh masyarakat Indonesia mulai dari pemerintah pusat, KONI, pelatih, pemerintah daerah, pemerintah cabang, induk organisasi olahraga. Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga perlu adanya pemantauan, pengembangan, pemanduan serta pengembangan bakat sebagai proses peningkatan prestasi olahraga Indonesia.

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga adalah melalui jalur pendidikan yang dilaksanakan melalui pendidikan di sekolah, sehingga dapat terwujud sesuatu yang diinginkan yaitu prestasi olahraga yang berkualitas. Supaya bisa terwujudnya prestasi olahraga yang diinginkan banyak sekali faktor-faktor pendukung dalam pembinaan prestasi olahraga diantara lain adalah sarana dan prasarana, pelatih/tenaga pengajar, dukungan dari pihak keluarga dan lain sebagainya. Oleh sebab itu untuk mengembangkan olahraga dimulai semenjak usia dini yang berkesinambungan.

SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam banyak sekali melakukan pembinaan olahraga diantaranya yaitu sepak bola, bola basket, atletik, tenis meja, bulutangkis, sepak takraw, pencak silat, karate, bolavoli dan lain sebagainya. Hal ini merupakan salah satu cara untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa. Pengembangan dan pembinaan olahraga tersebut bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet mulai dari

tingkat daerah sampai tingkat Nasional khususnya olahraga bolavoli yang peneliti lakukan.

SMA Negeri 1 Baso kabupaten Agam merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas, sehingga nantinya mampu membawa nama baik sekolah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari bentuk latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli yang baik.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam bermain bolavoli tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik, maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dari keempat aspek diatas yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik, Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa, “meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan awal atlet melalui proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai”.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya cabang bolavoli adalah kekuatan, ketepatan, kelenturan, koordinasi gerak. Keberhasilan dalam permainan bolavoli salah satunya adalah *smash*, karena pada saat melakukan *smash* pemain harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik. Tidak hanya pada waktu menyerang, daya ledak otot tungkai

sangat penting pada saat melakukan *block* (bendungan). Namun daya ledak otot tungkai juga mempunyai peranan penting dalam melakukan *block*. Semakin bagus daya ledak seseorang maka semakin mudah pula untuk dapat mengarahkan bola yang akan *dismash*.

Pada olahraga bolavoli banyak bentuk-bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya adalah: latihan naik turun bangku, latihan *knee tuck jump*, latihan *pike jump*, latihan kelincahan, latihan *jump to box*, latihan *skipping*, latihan kelenturan tubuh dan lain sebagainya. Untuk mengetahui bentuk latihan yang baik dan efektif diatas akan diberikan eksperimen latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang maksimal, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan pengamatan di lapangan peneliti sebagai atlet bolavoli putera dan menurut informasi yang diperoleh dari pelatih dan pengamatan langsung yang peneliti lakukan yaitu pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam tidak mampu bermain dengan baik sesuai yang diharapkan oleh pelatih, ini terlihat dari pertandingan dan uji coba yang dilakukan sering mengalami kekalahan, serta tidak ada mendapatkan juara pada suatu kompetisi. Selain itu sering pemain SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam tidak terpilih menjadi pemain POPDA.

Sejauh pengamatan peneliti di lapangan kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain saat bertanding dan latihan yaitu sering mengalami

kesulitan untuk melakukan *smash*, ini terlihat dari kemampuan loncatan yang dilakukan menurun pada set kedua sampai set kelima. Hal ini terlihat dari *smash* yang dilakukan sering tidak melewati net, bola yang *dismash* tidak tepat dan keluar lapangan. Hal ini diduga mempunyai pengaruh yang berarti terhadap latihan yang diterapkan tidak terprogram dengan baik. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan loncat, sehingga belum diketahui bentuk latihan mana yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain.

Namun pada kesempatan ini penulis menduga kurangnya kemampuan loncat pemain yang disebabkan oleh bentuk latihan yang belum baik. Oleh sebab itu peneliti mencoba melakukan penelitian dengan melihat pengaruh bentuk latihan terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam sesuai dengan susunan program latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA N 1 Baso Kabupaten Agam yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan
3. Kelenturan
4. Daya Tahan

5. Latihan
6. *Timing*
7. Latihan naik turun bangku
8. Latihan *knee tuck jump*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka pembatasan yang diajukan hanya latihan naik turun bangku, latihan *knee tuck jump* dan daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah pengaruh latihan naik turun bangku terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.
2. Seberapa besarkah pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.
3. Seberapa besarkah pengaruh latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui perbedaan latihan naik turun bangku dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Baso sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan fisik dalam olahraga bolavoli.
3. Pelatih dan Pembina sebagai bahan masukan dalam pembinaan bolavoli, khususnya di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.
4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan untuk pembinaan olahraga bolavoli di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.