

**PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAP* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI TIM TUNAS EKA
SAKTI KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**ONKY ANGGARA
17130 / 2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

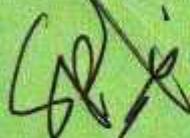
**PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI TIM TUNAS EKA SAKTI KABUPATEN
KERINCI**

Nama : Onky Anggara
NIM/BP : 17130/2010
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh

Rembimbing I



M.Sazeli Rizki, S.Si. M.Pd
NIP. 195902311988031019

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar
NIP. 196112301988031003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19590751985031002

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Quick Leap* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai
Pemain Bolavoli Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci

Nama : Onky Anggara

Nim/BP : 17130/2010

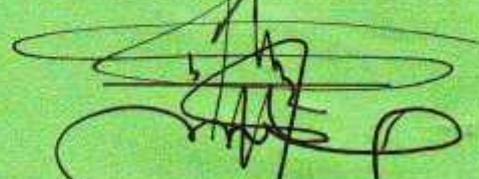
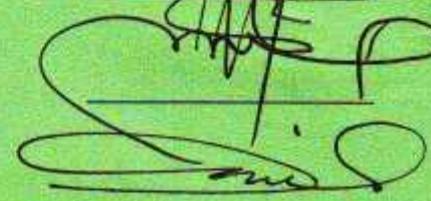
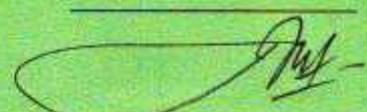
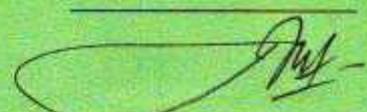
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
Ketua : 1. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	
Sekretaris : 2. Drs, Abu Bakar	
Anggota : 3. Drs. Apri Agus, M.Pd	
4. Drs. Hanif Badri	
5. Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sesungguhnya urusan yang lain dan hanya kepada Tuhan Mu-lah hendaknya kamu berharap"

(Qs. Al Insyirah: ayat 6-8)

Ya Allah.....

Dengan rahmat dan rahim-Mu aku raih keberhasilan ini Puji syukur kuucapkan dengan mengagungkan asma-Mu yang Maha besar dan mengetahui. Alhamdulillah robbil alamin. Akhirnya kuperoleh selangkah keberhasilan dalam hidup ini, walaupun banyak halangan dan rintangan.

Ya rabbi....

Aku pernah salah . . kalah . . lemah . . namun... aku tak pernah putus asa. Apabila dihayati terasa indah, membuatku mengerti akan hakikat kehidupan yang Engkau berikan kepadaku ya Allah...

Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan goresan karya dan pikiran ini kepada :

Kedua orang tua ku...

*Ayahnda tercinta (Samsir) dan Ibunda tercinta (Leni Puswita)
"Terimakasih banyak papa & mama atas segala cinta, kasih sayang, pengorbanan, materi, tenaga dan do'a yang tulus darimu. Berawal dari sini semoga aku mampu mewujudkan harapan mu". Pa,mama..., semua ini belum sebanding dengan jerih payah dan banyaknya tetesan keringat yang telah kau habiskan tuk memberikan yang terbaik untuk anakmu ini. Tak jarang kata-kata kasar yang menyakitkan hati terlontar keluar dari mulut anakmu ini,tapi itu tak pernah jadi penghambat bagi papa & mama tuk membimbing dan membesarkanku. dengan ini aku berharap papa & mama sedikit bisa tersenyum bahagia dengan hasil yang aku dapatkan sudah jadi sarjana sebagai pengobat jerih payah papa & mama selama ini.*

*Maafkan Onky Pa... Ma... Onky sayang nia ngusi
Papa & Mama....*

Buat Adik-adik ku tercinta

*Yogi Yogestio dan Fitri Salendra. Abang bangga nahuh adik-adik
sndo ikao dik. Semoga ikao jadi anak yang berbakti ngusi Papa &
Mama.*

Jangea cubeu-cubeu sekalipun ikao mengecawakan Papa & Mama.

Abang taliwangk sayang ngusi ikao dik.

Keluargeku

*Buat Nenek cowok & Nenek cewek di Kincay, Tek Mai &
Om Tugiman di Bogor, Tek Eva & Bg Men. Sudah itoh padik-padik
yang ideak disebutkan tapi yang jleh keluarga besar jek Kincay.
Makasi banyek atas nasehat & dukungannyo yao...*

*Sepecial : Buat seorang kekasih yang selalu setia menemani dalam
suka maupun duka. Aku tidak akan melampirkan namamu disini,
karena aku tau bahwa kamu merasakannya. Makasih banyek atas
semangat & bantuannya slama ini... Makasih,, kamu tlah
menyambutku ketika aku jatuh. Makasih kamu tlah
membangkitkan motivasi ku yang sangat tinggi. O ya semoga
impianmu berdiri di atas sana jadi kenyataan ya. Amiin...*

*Buat sahabat-sahabat yang sama-sama berjuang di Ranah
minang: Ilham (teman sekamar), Frade (ajo lolong), Roman
(centeng parkit X), moga cepak nyusul yao kantai-kantai... Makasi
atas dukungan & bantuannyo slamo ineh....*

By. Onky Anggrara

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan 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



Onky Anggara

ABSTRAK

Onky Anggara. 2014 : Pengaruh Latihan *Quick Leap* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci

Masalah di dalam penelitian ini adalah setelah melakukan observasi, peneliti menemukan bahwa rendahnya lompatan pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci. Hal ini dipengaruhi oleh rendahnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci, yang mana daya ledak otot tungkai pemain sangat berpengaruh terhadap lompatan pemain di lapangan agar mendapatkan lompatan yang maksimal dan efisien demi tercapainya prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Quick Leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang merupakan suatu proses dengan memberikan perlakuan terhadap sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci, yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *Total sampling*. Penelitian ini dimulai sejak tanggal 18 Mei-27 Juni yang dilakukan di Lapangan bolavoli Desa Ladeh dan GOR Sakti Alam Kerinci. Teknik pengumpulan data dikumpulkan peneliti meliputi *Pre test* dan *Post test*. Instrumen penelitian ini dengan menggunakan *Vertical Jump Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Quick Leap* memberikan peningkatan pada daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci. Kesimpulan dari penelitian adalah latihan *Quick Leap* memiliki pengaruh yang sangat baik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci.

Kata kunci : *Quick Leap*, Daya ledak otot tungkai

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Quick Leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Progran Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi.
4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd. Selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak Drs, Abu Bakar, Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
6. Bapak dosen penguji Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dan Drs. Apri Agus, M.Pd. serta Drs. Hanif Badri, yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian dan kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Sahabat - sahabat FIK khususnya Jurusan Kesehatan Rekreasi BP 2010 yang telah membantu dan memberi semangat dalam kelancaran skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli	7
2. Daya Ledak Otot Tungkai	10
a.....	Pe
ngertian Daya Ledak Otot Tungkai	10

b.	Fa
ktor-faktor yang Menentukan Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
3. Latihan Pliometrik	12
4. Latihan <i>Quick Leap</i>	14
5. Prinsip Latihan	16
6. Sistem Energi	21
7. Program Latihan	22
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Defenisi Operasional	26
C. Rancangan Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	27
E. Waktu dan Tempat Penelitian	28
F. Jenis dan Sumber Data	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	De
skripsi Data	32

B.....	Pe
ngujian Hipotesis	35
C.....	Pe
mbahasan	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Ke
simpulan	40
B.....	Sar
an	41

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	43
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Norma Standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>Vertical Jump Test</i> ...	30
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre test</i>	32
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Post test</i>	33
4. Ra ngkuman Hasil Pengujian Hipotesis dengan Analisis <i>T-Test Pre test</i> dengan <i>Post Test</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1. Lapangan Permainan Bolavoli	8
2.2. Lapangan Permainan Bolavoli	9
2.3. Lapangan Permainan Bolavoli	9
2.4. Lapangan Permainan Bolavoli	9
2.5. Bentuk Pelaksanaan Latihan <i>Quick Leap</i>	15
2.6. Kerangka Konseptual	25
3.1. Rancangan Penelitian	27
3.2. Bentuk pelaksanaan <i>vertical jump test</i>	30
4.1. Histogram data <i>Pre test</i>	32
4.2. Histogram data <i>Post test</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Program Latihan	42
2.	Data mentah <i>Pre test</i> Pemain Bolavoli Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci	50
3.	Data mentah <i>Post test</i> Pemain Bolavoli Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci	51
4.	Uji Normalitas data	52
5.	Analisis Pengajuan Hipotesis	54
6.	Dokumentasi	56
7.	Surat	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi dapat sebagai hasil dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UUD No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan, menumbuh-kembangkan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah bola voli. PBVSI (1995: 29-42) menyatakan bahwa:

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bola voli diantaranya faktor pembinaan, faktor pengadaan sarana dan prasarana, faktor gizi, faktor teknik, faktor mental dan faktor kondisi fisik. Untuk mewujudkan harapan tersebut PBVSI selaku organisasi yang mewadahi kegiatan olahraga bola voli menetapkan tahapan-tahapan pembinaan sebagai berikut (1) pembinaan kondisi fisik umum dan khusus; (2) teknik dasar benar; (3) pembinaan mental terutama disiplin, sportivitas, dan minat/perhatian terhadap bolavoli.

Mengacu pada tahapan di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bola voli. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*daya ledak*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).”

Pada olahraga bolavoli, lompatan merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain yang berprestasi. Dalam melakukan smash maupun blok diperlukan raihan dan kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang. Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang mempengaruhi lompatan dalam melakukan smash maupun blok. Dengan adanya daya ledak otot tungkai, maka dapat membantu kemampuan seseorang untuk melompat setinggi mungkin. Bentuk latihan yang mengarah pada peningkatan daya ledak otot tungkai adalah latihan pliometrik. Latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, terutama pada cabang olahraga bolavoli yang menonjolkan daya ledak otot tungkai untuk melakukan lompatan pada saat melakukan smash maupun blok.

Latihan pliometrik banyak bentuknya, diantaranya latihan *Depth Jump*, *Double Leg Box Bound*, *Quick Leap*, *Jump to Box* dan masih banyak lainnya. Latihan *Quick Leap* merupakan suatu bentuk latihan yang dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan melakukan lompatan ke atas box yang tingginya 60 cm dengan tolakan kedua kaki, kemudian dilanjutkan dengan lompatan melayang dengan kedua tangan mengayun ke atas dan kaki menggantung, mendarat dengan kedua kaki mengeper.

Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci adalah salah satu tim yang memiliki pemain yang berprestasi lumayan baik dalam bidang olahraga terutama bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan tingkat kabupaten yang sering diikuti oleh tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci, akan tetapi hasil yang diperoleh masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, diduga lompatan pemain bolavoli Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci masih belum maksimal. Hal ini terbukti pada saat latihan dan pertandingan. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan yaitu tes vertical jump, dimana rata-rata daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci masih tergolong kurang. Hal ini berdampak negatif bagi tim, kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain akan mempersulit pemain tersebut dalam melakukan smash maupun blok.

Dari beberapa bentuk metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang disebutkan diatas, semua metoda diyakini mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti, metoda mana yang paling tepat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola voli Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan *Depth Jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci
2. Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci
3. Pengaruh Latihan *Quick Leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci
4. Pengaruh Latihan *Jump to Box* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi permasalahan yang ada serta terbatasnya kemampuan penulis, maka penelitian ini hanya melihat

1 (satu) metode latihan yaitu latihan *Quick Leap* pada daya ledak otot tungkai pemain bola voli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu, bagaimana pengaruh latihan *Quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pemain dan pelatih bola voli Tim Tunas Eka Sakti Kabupaten Kerinci untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bolavoli.

4. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI Pengcab Kabupaten Kerinci dalam pembinaan bola voli.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.