

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS KNEE TUCK JUMP* DAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI
PEMAIN PUTRA KOMUNITAS BULUTANGKIS MUTIARA
KECAMATAN SAGULUNG KOTA BATAM**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

MIPRATUL MUSLIM

BP/NIM: 2017/17089116

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

2021

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **"Pengaruh Latihan *Plyometrics Knee Tuck Jump* Dan *Split Squat Jump* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam"**

Nama : Mipratul Muslim

NIM/BP : 17089116/2017

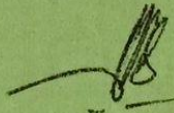
Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2021

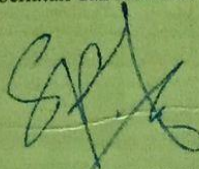
Disetujui oleh
Pembimbing



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes

NIP. 197005121999032001

Mengetahui,
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Padang

Judul : **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS KNEE TUCK JUMP* DAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PEMAIN PUTRA KOMUNITAS BULUTANGKIS MUTIARA KECAMATAN SAGALUNG KOTA BATAM**

Nama : Mipratul Muslim

BP/NIM : 2017/17089116

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

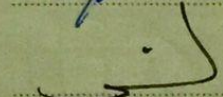
Ketua : Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes



Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or



: Liza, S.Si., M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Mipratul Muslim NIM 17089116 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **"Pengaruh Latihan *Plyometrics Knee Tuck Jump* dan *Split Squat Jump* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pemain Putra Bulutangkis PB Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam"**. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Mei 2021

Saya yang menyatakan



Mipratul Muslim

NIM.17089116

ABSTRAK

Mipratul Muslim. 2021 “Pengaruh latihan *Plyometrics Knee Tuck Jump* dan *Split Squat Jump* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam”.

Permasalahan terlihat pada daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam masih belum maksimal, dibuktikan dengan kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *smash* sehingga *shuttlecocks* sering menyangkut di *net*. Hal ini membuat Tim putra Mutiara sering ketinggalan skor pada saat pertandingan.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *the one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra komunitas bulutangkis Mutiara berjumlah 16 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang putra diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan (*Vertical Jump Test*). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian tes *Vertical Jump* dengan data awal (*Pre-Test*), diperoleh jumlah rata-rata 103,57 dan jumlah standar deviasi 8,08. Setelah itu sampel diberikan perlakuan latihan *Plyometrics Knee tuck jump* dan *Split squat jump* sebanyak 16 kali pertemuan. Dilakukannya pengambilan data akhir (*Post-Test*), diperoleh jumlah rata-rata 109,81 dan jumlah standar deviasi 9,44. Dengan hasil penelitian latihan *Plyometrics Knee Tuck Jump* dan *Split squat jump* yang diberikan berpengaruh untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain putra komunitas bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam. Hal ini diperkuat setelah uji t didapatkan data yang diperoleh $t_{hitung} (3,2)$ dan $t_{tabel} (2.26)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain putra komunitas bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.

Kata Kunci: *Knee Tuck Jump, Split Squat Jump, daya ledak otot tungkai.*

ABSTRACT

Mipratul Muslim. 2021 *Effect of Plyometrics Knee Tuck Jump and Split Squat Jump exercises on Explosive Power Muscle Limbs Players Badminton Community Pearls District Sagulung Batam City".*

The problem seen in the explosiveness of the limb muscles in badminton players community Pearl District Sagulung Batam city is still not maximal, evidenced by the lack of height of jumps at the time of smashing so shuttlecocks often concern in the net. This makes the Mutiara men's team often miss the score during the game.

The research method used is pseudo experimentation with the design of the one group pre test-post test design. The population in this study was the men's player of the Mutiara badminton community numbering 16 people. The sample of this study amounted to 10 sons taken with purposive sampling techniques. Instrument to measure the explosiveness of the limb muscles with (Vertical Jump Test). The data analysis technique used is T test at a significant level $\alpha = 0.05$.

Based on the results of vertical jump test research with preliminary data (Pre-Test), obtained an average amount of 103.57 and a standard number of deviations of 8.08. After that the sample was given plyometrics knee tuck jump and split squat jump exercise treatment as many as 16 meetings. Post-Test, the average number of 109.81 and the standard number of deviations was 9.44. With the results of the exercise research Plyometrics Knee Tuck Jump and Split squat jump given the effect to increase the muscle explosiveness of the men's players badminton community Pearl District Sagulung Batam City. This is reinforced after the test t obtained data obtained thitung (3,2) and ttabel (2.26) at a significant level $\alpha = 0.05$. It can be concluded that there is an influence of Knee Tuck Jump and Split Squat Jump exercises on the increase in limb muscle explosiveness of badminton community players Mutiara Sagulung District Batam City.

Keywords: *Knee Tuck Jump, Split Squat Jump, limb muscle explosiveness.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Plyometrics Knee Tuck Jump Dan Split Squat Jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam”**. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta untuk sejauh mana pengetahuan pemain tentang daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam. Pada penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal ini disebabkan keterbatasan penulis sendiri. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun semua pihak, agar penelitian ini menjadi sempurna dimasa yang akan datang.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. H. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes Selaku Dosen Pembimbing Yang Telah Meluangkan Waktu Dan Memberikan Semangat Serta Bimbingan Menyelesaikan Skripsi Ini.

5. Endang Sepdanius, S.Si., M.Or Selaku Penguji 1 Dan Liza, S.Si., M.Pd Selaku Penguji 2 Yang Telah Memberikan Masukan Dan Saran Untuk Perbaikan Skripsi Ini.
6. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Daman Huri dan Ibunda Desmalinda serta ketiga kakak kandung saya, Elisa, S.Pd, Novita Sari, S.Pd, Fatria Hilda, A.Md.Keb yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman angkatan 2017 terkhusus kepada saudara Muhammad Akbar, Muhammad Fauzan Azima MH, Randy Muhammad Iqbal dan Fadlan Azhari Lubis yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Pelatih Bulutangkis PB Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam yang telah membantu menyelesaikan penelitian skripsi saya.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalas kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda Amin. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan

Padang, Juli 2021

Mipratul Muslim

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Bulutangkis	10
2. Teknik Dasar Bulutangkis	12
3. Hakekat Latihan.....	15
4. Latihan <i>Plyometrics</i>	19
5. Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>)	24
6. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	29
7. Latihan <i>Split Squat Jump</i>	32
8. Program Latihan	36
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	40
D. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian.....	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Populasi Dan Sampel.....	43
E. Devinisi Operasional Variabel	44
F. Jenis Dan Sumber Data.....	45
G. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
H. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data	49
2. Analisis Data	52
B. Pembahasan.....	54

BAB V KESIMPILAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA..... 60

LAMPIRAN 62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas	28
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah.....	28
Gambar 3. Otot <i>Hamstring</i> dan <i>Gluteius</i>	30
Gambar 4. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	32
Gambar 5. Latihan <i>Split Squat Jump</i>	34
Gambar 6. Otot <i>Upper Trapezius</i>	35
Gambar 7. Otot <i>Anterior Deltoid</i>	35
Gambar 8. Otot <i>Gluteus Maximus, Quadriceps Femoris, Gastrocnemius</i>	36
Gambar 9. Kerangka Konseptual.....	41
Gambar 10. Desain penelitian	42
Gambar 11. <i>Test Vertical Jump</i>	46
Gambar 12. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.....	50
Gambar 13. Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.....	52
Gambar 14. Tabel Norma Standar (baku) dari 0-Z.....	87
Gambar 15. Tabel Distribusi Uji T	88
Gambar 16. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	89
Gambar 17. Foto Bersama Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara.....	92
Gambar 18. Pemberian Arah Tes <i>Vertical Jump</i>	92
Gambar 19. Saat Melakukan <i>Pre-Test</i>	93
Gambar 20. Melakukan Pemanasan.....	94
Gambar 21. Melakukan Gerakan Peregangan	95
Gambar 22. Saat Melakukan Program Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> Kepada Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	96
Gambar 23. Saat Melakukan Program Latihan <i>Split Squat Jump</i> Kepada Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	97
Gambar 24. Saat Melakukan <i>Post-Test</i>	98

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	44
Tabel 2. Skor Daya Ledak Otot Tungkai	47
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara.....	50
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara.....	51
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	54
Tabel 7. Program Latihan <i>Plyometrics Knee Tuck Jump</i> dan <i>Split Squat Jump</i> Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai.....	62
Tabel 8. Data Latihan Kemampuan Maksimal <i>Knee Tuck Jump</i>	78
Tabel 9. Data Latihan Kemampuan Maksimal <i>Split Squat Jump</i>	79
Tabel 10. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	80
Tabel 11. Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	81
Tabel 12. Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Berat Badan	82
Tabel 13. Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Berat Badan	83
Tabel 14. Data Master.....	84
Tabel 15. Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara.....	85
Tabel 16. Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara.....	86
Tabel 17. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Bulutangkis Mutiara.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Plyometrics Knee Tuck Jump dan Split Squat Jump Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	62
2. Data Latihan Kemampuan Maksimal <i>Knee Tuck Jump dan Split Squat Jump</i>	78
3. Data Latihan Kemampuan Maksimal <i>Split Squat Jump</i>	79
4. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	80
5. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	81
6. Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Berat Badan	82
7. Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Berat Badan	83
8. Data Master	84
9. Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	85
10. Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	86
11. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 – z	87
12. Tabel Distribusi Uji T	88
13. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	89
14. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara	90
15. Dokumentasi Penelitian	92
16. Surat Izin Penelitian	99
17. Surat Balasan Penelitian	100
18. Surat Keterangan	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merubah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang bermanfaat untuk tubuh, salah satunya dengan olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga merupakan kegiatan yang akan dilakukan oleh setiap orang, karena dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani, dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik. Disamping itu olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampain sebuah prestasi.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus befikir kearah peningkatan nama baik bangsa dan tanah air.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam BAB 2 Pasal 4 yang berbunyi :

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

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu tujuan dari olahraga adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dalam suatu pelaksanaan kegiatan olahraga, dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga yang baik dan terprogram. Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet diantaranya yaitu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal di antaranya kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternalnya gizi, sarana prasarana, organisasi, penonton, keluarga dan lain sebagainya.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini. Berbagai macam tujuan orang melakukan permainan bulutangkis diantaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi. Bulutangkis termasuk olahraga yang kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik.

Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara *single* ataupun *double*. Permainan ini alat yang dibutuhkan berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan. Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan masyarakat kalangan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi pemerintah dan perusahaan.

Pada permainan bulutangkis teknik memberikan peranan sangat penting. Salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bulutangkis adalah *smash*. Menurut Prayadi & Rachman, (2013) mengatakan “Smash adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis”. Artinya pukulan *smash* hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap mengembalikan setiap bola pendek yang telah dilakukan. Sehebat apapun pemain melakukan banyak pukulan, tidak akan sempurna jika tidak dilengkapi dengan pukulan *smash* yang baik. Kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan pada saat

melakukan *smash* adalah daya ledak otot tungkai, karena *smash* dilakukan dengan melompat atau disebut dengan *jumping smash*.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang penting saat melakukan *smash*. Daya ledak akan memberikan kontribusi yang sangat besar pada saat pemain melakukan *jumping smash*. Pukulan *jumping smash* tanpa adanya daya ledak, maka hasilnya tidak akan maksimal. Pemain bulutangkis harus melatih dirinya dengan berbagai macam latihan yang dapat memaksimalkan daya ledak otot tungkai.

Menurut Bafirman (2010:77) Daya ledak adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Metode latihan daya ledak dapat menggunakan berbagai macam latihan kekuatan ataupun dengan latihan *plyometrics*. Latihan *plyometrics* adalah sebuah metode latihan untuk mengembangkan kemampuan eksplosif. Radcliffe dalam Bafirman (2010:84) memaparkan bahwa latihan pliometrik ini sangat bermanfaat untuk permainan bulutangkis pada saat melakukan *smash* atau untuk pelompat tinggi saat *take off* dan masih banyak cabang olahraga lainnya. *Plyometrics* merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot

tungkai dan tinggi lompatan pemain bulutangkis. Latihan *plyometrics* sangatlah mudah untuk dilakukan pemain pada saat latihan dilapangan. Daya ledak yang baik tidak hanya menekankan pada beban (kekuatan) akan tetapi pada kecepatan juga, maka dari itu latihan *plyometrics* pun dibutuhkan untuk meningkatkan daya ledak terutama pada daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis.

Berdasarkan pernyataan yang telah dijelaskan di atas, untuk dapat melakukan teknik-teknik bulutangkis dengan baik terutama dalam teknik yang menggunakan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam penyempurnaan teknik *smash*. Untuk pelaksanaan daya ledak otot tungkai dengan maksimal nantinya akan dilakukan latihan *knee tuck jump* dan *split squat jump*.

Komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam, merupakan salah satu persatuan bulutangkis yang sering aktif dalam mengikuti kejuaran maupun open turnamen antar kecamatan. Di tahun 2020 ada 3 pertandingan yang diikuti oleh PB Mutiara, namun hanya satu pertandingan yang mampu mendapatkan juara 2 di partai ganda putra, sedangkan di dua pertandingan sebelumnya hanya sampai di babak 8 besar.

Dilihat dari kenyataan dilapangan pada saat pertandingan para pemain PB Mutiara memainkan permainan yang sangat menarik dengan melakukan rally panjang, namun pada saat melakukan *smash shuttlecocks* selalu sering menyangkut pada net, hal ini sering terjadi pada setiap pertandingan maupun

latihan Komunitas Mutiara, yang disebabkan oleh lompatan pemain yang kurang optimal. Karena pada saat latihan, kurangnya variasi latihan yang diberikan, sehingga membuat kemampuan pemain kurang optimal.

Berdasarkan observasi dilapangan, pada Desember tahun 2020 peneliti melihat pada saat pemain bulutangkis Komunitas Mutiara melaksanakan pertandingan masih banyak dari pemain yang melakukan lompatan *smash* yang lompatan tersebut masih belum maksimal diduga disebabkan oleh power dan daya ledak otot tungkai tidak optimal, sehingga membuat *shuttlecocks* yang dipukul saat *smash* lebih dominan tidak melewati daerah lawan. Hal ini peneliti amati pada saat pemain melakukan lompatan, lompatan pemain tersebut masih rendah sehingga membuat pukulan *smash* tidak maksimal dan membuat *shuttlecocks* tersangkut di jaring net sehingga hasil dari *smash* tersebut menjadi nihil.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan pelatih pada Desember 2020, peneliti menduga bahwa kurangnya wawasan pelatih terhadap variasi latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, kemungkinan pelatih lebih fokus terhadap latihan teknik saja, sehingga kurang diperhatikan salah satu komponen penting dalam permainan bulutangkis yaitu latihan daya ledak otot tungkai. Hal ini menyebabkan saat pertandingan *point* pemain Komunitas Mutiara memiliki selisih yang cukup jauh dan membuat prestasi Komunitas Mutiara tidak meningkat. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Plyometrics Knee Tuck Jump* dan *Split Squat Jump* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pemain Putra Bulutangkis Komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak pemain yang melakukan *smash* tersangkut di net
2. belum adanya pemberian latihan untuk daya ledak otot tungkai
3. Masih banyak pemain yang tidak mengetahui untuk latihan daya ledak otot tungkai
4. Tinggi lompatan pemain Komunitas Mutiara perlu ditingkatkan lagi untuk mencapai kemampuan pemain yang maksimal
5. Belum adanya penerapan latihan *knee tuck jump* dan *split squat jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penelitian perlu dibatasi agar pembahasan penelitian lebih fokus. Adapun yang dibatasi pada pengaruh latihan *plyometric knee tuck jump* dan *split squat jump* terhadap *explosive power* otot tungkai pemain putra bulutangkis Komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah pokok pada penelitian yaitu: “ Bagaimana pengaruh latihan *plyometric knee tuck jump* dan *split squat jump* terhadap *explosive power* otot tungkai pemain putra bulutangkis Komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam “.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric knee tuck jump* dan *split squat jump* terhadap *explosive power* otot tungkai pemain putra bulutangkis Komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat tersebut yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini bisa dijadikan sebagai masukan untuk pemain dan pelatih bulutangkis agar dapat menerapkan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih Bulutangkis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan agar pelatih bias memberikan latihan serta meningkatkan kemampuan fisik dan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis.

b. Bagi Pemain Bulutangkis

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pemain bulutangkis untuk mengetahui latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai bagi diri pemain bulutangkis tersebut.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Menambah wawasan serta acuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian mengenai latihan *plyometric knee tuck jump* dan *split squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis.