PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT KAKI SISWA PADA DASAR PERMAINAN BOLA VOLI SD NO. 46 GURUN PANJANG

SKRIPSI

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

Oleh :

ERMADARLIS
NIM. 08956

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

2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	**:PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT KAKI SISWA PADA DASAR PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI NO. 46 GURUN PANJANG.**
Nama	**: Ermadarlis**
NIM	**: 08956**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs.Willadi Rasyid.M.Pd	**Drs. Zarwan. M.Kes**
NIP 19591121 198602 1 006	**NIP. 19611230 198803 1 003**

Mengetahui
Ketua jurusan

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga FakultasIlmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Judul	: **PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT KAKI SISWA PADA DASAR PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI NO. 46 GURUN PANJANG.**
Nama	: Ermadarlis
NIM	:08956
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. .....
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. .....
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. .....
4. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	4. .....
5. Anggota	: Drs. Kibadra .	5. .....

PERSEMBAHANKU

Kemarin… Aku masih mencari sebuah cita
Selangkah demi selangkah telah kulalui seperti anak tangga
Bermacam cerita telah ku ukir di atas lembaran demi lembaran
Sedih, senang, gelisah, tawa, dan canda semuanya bercampur menjadi sebuah pengharapan
Keinginan untuk meraih masa depan menjadi suatu kenyataan

Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang dilautan
Aku menangis dalam kepedihan dan kepahitan
Dengan tertatih-tatih aku mencoba menggapai semua itu
Ku tegarkan hati ditengah kebimbangan
Ku langkahkan kaki menyingkirkan derita
Menyonsong hari baru yang indah

Alhamdulillah…
Sembah dan syukurku, kuhaturkan pada-Mu
Atas segala Rahmat dan karunia-Mu
Ku lapangkan jalan menuju kemenangan
Kau hilangkan beban dipundak ku
Hari ini…
Sebuah jawaban telah kudapat
Satu langkah telah selesai
Secercah harapan telah ku genggam
Sepenggal asa telah ku raih
Namun…
Perjalanan ku masih panjang
Perjuangan ku belum usai
Masih ada masa depan yang menanti di sana

Ya Allah…
Ku sadari apa yang ku buat hari ini belum mampu membayar
tetes keringat ayah ibu ku
Aku mohon jadikanlah butiran keringat ayah ibu ku sebagai " mutiara "
yang berkilau saat kegelapan
Jadikanlah butiran air mata ayah ibu ku sebagai penyejuk dikala orang dahaga

Teruntuk suamiku tercinta dan anakku yang ku sayangi
ku persembahkan karya kecil ini sebagai tanda bakti dan
terima kasih ku, Atas pengorbanan dan semangat yang telah
diberikan selama ini.

Padang, 10 Januari 2012

Penulis
(Ermadarlis)

ABSTRAK

Ermadarlis (2008): Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki Siswa Pada Dasar Permainan Bola Voli SD NO. 46 Gurun Panjang

Dalam permainan bola voli di SD No.46 Gurun Panjang yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap power otot tungkai anak dengan melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan squat jump dengan kemampuan power otot tungkai pada anak bola voli di SD No.46 Gurun Panjang.

Penelitian ini dilakukan dengan populasi anak bola voli di SD No.46 Gurun Panjang sebanyak 25 orang karena melihat tingkat kemampuan anak yang bias melakukan lompatan yang baik setelah dilakukan pre-test anak baru diberikan perlakuan squat jump training, perlakuan diberikan sebanyak 18 kali dengan 3 kali latihan salam satu minggu. Adapun hasil yang dilihat adalah pada kemampuan power otot tungkai anak bola voli di SD No.46 Gurun Panjang setelah mendapatkan perlakuan squat jump training.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan squat jump dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai dalam permainan bola voli, dimana latihan tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai kaki, dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian dengan analisis test hasil (7,48).

Kata kunci :Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji sykur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki Siswa Pada Dasar PermainanBola Voli SD NO. 46 Gurun Panjang".

Selama penulisan ini tentunya banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi baik dari segi moril maupun materil.Namun berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikannya.Dengan segala keridohan hati penulis ucapkan terima kasih serta penghargaan setinggi-tingginya.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari rekan-rekan mahasiswa dari alumni Universitas Negeri Padang .Penulis mengucapkan terima kasih yang tak hingga, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat pahala yang berlipat ganda di dunia maupun di akhirat nanti.Mudah-mudahan segala gagasan yang telah dikemukakan di dalam penulisan skripsi ini senantiasa dalam ridho dan magfirah Allah SWT. Amin……

Wassalamu'alaikum wr.wb

Kambang, Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAM PERSETUJUAN SKRIPSI……..i

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....ii

ABSTRAK……v

KATA PENGANTAR……vi

DAFTAR ISI.....vii

DAFTAR TABEL……....ix

DAFTAR GAMBAR……x

DAFTAR LAMPIRAN……xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 4

C. Pembatasan Masalah..... 4

D. Rumusan Masalah..... 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 5

BAB 11KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori..... 7

1. Hakikat Permainan Bola Voli..... 7

2. Hakikat Latihan..... 11

3. Prinsip-Prinsip Latihan..... 11

4. Hakikat Daya Ledak 13

5. Hakekat Plyometries 15

B. Kerangka Konseptual 18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian……... 19

B. Populasi dan Sampel……... 19

C. Defenisi Operasional……... 20

D. Prosedur Penelitian……. 21

E. Jenis dan Sumber Data…… 22

F. Instrumen Penelitian…… 22

G. Teknik Analisa Data…… 24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 26

1. Deskripsi Data..... 26

2. Pengujian Persyaratan Analisis..... 29

3. Pengujian Hipotesis..... 30

4. Pembahasan 31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan…….. 34

B. Saran…… 34

DAFTAR PUSTAK

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Program Latihan……..…..22

2. Distribusi Hasil pre test Daya Ledak Otot Tungkai.……27

3. Distribusi Hasil Post test Daya Ledak Otot Tungkai……...…....28

4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas…….……...…30

5. Hasil Pengujian Hipotesis…….…..31

\

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Histogram pre test Daya Ledak Otot Tungkai……27

2. Histogram post test Daya Ledak Otot Tungkai……29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Uji Normalitas pre test (X1)……31

2. Data Uji Normalitas post test (X2)……..32

3. Rata-Rata Hasil……33

4. Hasil Foto-Foto Penelitian……...…34

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat pemerintah sedang berupaya meningkatkan prestasi olahraga dan pendidikan jasmani di Indonesia. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan anak melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Dan pada kenyataan masyarakat sangat banyak mengharapkan kemampuan peserta didik terutama cabang olahraga bola volly. Pembinaan olahraga tidak hanya sekedar untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, tapi lebih jauh lagi pembinaan ditujukan untuk meningkatkan prestasi. Meningkatkan prestasi merupakan cita-cita bersama, karena melalui prestasi dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara Indonesia.

Untuk mencapai cita-cita kearah itu, dibentuklah suatu wadah/tempat melahirkan anak yang berprestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 menyatakan bahwa: ”Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan”.

Jadi timbul persoalan mendasar yaitu bagaimana cara meningkatkan kemampuan anak dalam penguasaan keterampilan cabang bola volly. Cabang bola

volly merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola volly para siswa di suatu sekolah.

Bola volly merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari hampir seluruh masyarakat di Indonesia baik di kota maupun di desa. Permainan bola volly merupakan olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola volly, baik individu maupun beregu. Teknik bola yang haru di kuasai yaitu servis, passing, spike, dan blok.

Teknik dasar permainan bola volly menurut Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001:51) adalah servis fungsinya untuk mengawali permainan, passing fungsinya untuk menerima/memainkan bola ke teman seregu dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan kearah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan kearah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulikan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna, blok fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.

Untuk mencapai prestasi anak, banyak persyaratan yang harus dipenuhi, salah satunya adalah latihan. Harsono (1988) menyatakan bahwa tujuan serta sasaran latihan (training) adalah ”untuk membantu anak meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin”.

Untuk mencapai itu ada empat yang perlu diperhatikan dan di latih dengan seksama. Harsono (1988), mengemukakan yakni:

a. Latihan fisik.

b. Latihan teknik.

c. Latihan taktik.

d. Latihan mental.

Dari keterangan di atas terlihat bahwa latihan merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bola volly. Tanpa memperhatikan aspek latihan, maka prestasi yang diharapkan tidak akan tercapai.

Bola voly merupakan salah satu cabang olahraga yang bercirikan gerakan yang ekpslosif yang sangat dibutuhkan anak saat melakukan smash (*spike*) atau bloking. Pada saat melakukan smash (*spike*) ada dua gerakan eksplosif yang di butuhkan yakni: lompatan dan smash. Untuk lompatan yang tinggi di butuhkan daya ledak otot dan tungkai bawah, sedangkan pada saat melakukan smash dibutuhkan daya ledak otot kaki dan lengan atas (tangan), tanpa daya ledak baik, kedua gerakan tadi tidak akan melompat dengan tinggi.

Berdasarkan hal di atas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan latihan plyometrik dengan judul ”Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki Anak pada Dasar Permainan Bola Volly”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditimbulkan dalam latar belakang masalah, maka dapat identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah sarana dan prasarana dapat mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai ?
2. Bagaimana latihan yang harusnya diterapkan pada saat latihan smash ?

3. Sejauh mana pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ?
4. Sejauh mana pengaruh latihan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ?
5. Sejauh mana pengaruh latihan squat jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ?
6. Apakah faktor usia dapat mnempengaruhi daya ledak otot tungkai pada olahraga bola voly ?
7. Apakah berat badan dapat mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai pada olahraga bola voly ?
8. Apakah tinggi badan dapat mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai pada olahraga bola voly ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi, karena keterbatasan waktu, dana, dan tenaga. Maka penelitian ini hanya membatasi masalah yang di teliti yaitu ada tidaknya pengaruh latihan squat jump terhadap peningkatan daya ledak (*Eksplosif Power*) otot tungkai pada olahraga bola voly.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan bahwa: apakah latihan squat jump dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan squat jump terhadap peningktakan daya ledak otot tungkai ?

F. Mamfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan memberikan mamfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, karena itu hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Pemain (anak) dan guru sebagai pedoman dan informasi untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan Ilmu Keolahragaan.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
4. Berbagai pihak lainnya ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai latihan daya ledak otot.
5. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana kependidikan pada jurusan pendidikan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.