

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *SKIPPING* DENGAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI ATLET PUTERA BOLAVOLI UNIVERSITAS
NEGERI PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang



Oleh:
METI YULIA JUFRI
NIM. 15086314 / 2015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kemampuan *Skipping* Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera Bolavoli Universitas Negeri Padang
Nama : Meti Yulia Jufri
Nim : 15086314/2015
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing

Drs. Madri. M.M.Kes.,AIFO
NIP. 19600916 198403 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Meti Yulia Jufri
NIM : 15086314/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kemampuan *Skipping* Dengan Daya Ledak Otot Tungkai
Atlet Putera Bolavoli Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Madri. M.M.Kes.,AIFO
2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kemampuan *Skipping* Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Bolavoli Universitas Negeri Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2020
Yang membuat pernyataan



Meti yulia Jufri
Nim.15086314

ABSTRAK

Meti Yulia Jufri. 2020. Hubungan Kemampuan *Skipping* Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Bolavoli Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *skipping* putra bolavoli Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *skipping* dengan daya ledak otot tungkai atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang yang berjumlah 18 orang. Sampel penelitian atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang sebanyak 18 orang, dengan teknik *total sampling*. Instrumen ini adalah untuk mengukur kemampuan *skipping* digunakan tes kemampuan *skipping* dan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dilakukan tes *vertical jump*. Hipotesis penelitian adalah: “Kemampuan *skipping* berhubungan dengan daya ledak otot tungkai pada atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang”. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dengan $\alpha=0,05$

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *skipping* dengan daya ledak otot tungkai atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang di peroleh $r_{hit} 0,505 > t_{hit} 0,468$ dan diperoleh $t_{hit} = 3,31 > t_{tab} = 1,74$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan *skipping* dengan daya ledak otot tungkai atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci : Kemampuan *Skipping*, Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Hubungan Kemampaun *Skipping* Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Bolavoli Universitas Negeri Padang”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Madri, M.M.Kes.,AIFO selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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

Padang, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Kondisi Fisik	6
2. Daya Ledak Otot Tungkai	12
2. <i>Skipping</i>	16
3. Permainan Bolavoli.....	18
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Defenisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Intrumen Penelitian.....	26

G. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	31
1. Kemampuan <i>Skipping</i>	31
2. Daya Ledak Otot Tungkai	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Skipping</i>	31
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	33
3. Uji Normalitas.....	34
4. Uji Homogenitas	35
5. Pengujian Hipotesis.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	20
2. Kerangka Konseptual	24
3. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	29
4. Diagram Kemampuan <i>Skipping</i>	31
5. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai	33
6. Tes Kemampuan <i>Skipping</i>	55
7. Pengukuran Berat Badan.....	55
8. Tes <i>Vertical Jump</i>	56
9. Alat Penelitian.....	56
10. Foto Bersama	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kemampuan <i>Skipping</i>	42
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	43
3. Tabulasi Data Kemampuan <i>Skipping</i>	44
4. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	45
5. Analisis Uji Normalitas Kemampuan <i>Skipping</i>	46
6. Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	47
7. Uji Homogenitas	48
8. Uji Hipotesis.....	49
9. Uji Hipotesis X dengan Y	50
10. Tabel Kritik <i>Product Moment</i>	51
11. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	52
12. Daftar Nilai Kritik L Uji Lilifors	53
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	54
14. Dokumentasi	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli adalah salah satu olahraga prestasi, merupakan olahraga tim. Setidaknya ada lima teknik dasar yang harus dikuasai atlet, diantaranya : servise, passing, speck dan Blok. Untuk dapat merealisasikan teknik dasar di maksud, maka astlet harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Elemen kondisi dimaksud seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, ledakkan otot keseimbangan, dan koordinasi. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya kemampuan kondisi fisik merupakan elemen yang harus dimiliki atlet. Dengan demikian aspek kondisi fisik merupakan elemen dominan agar atlet mampu merealisasikan berbagai teknik dalam bermain.

Salah satu elemen kondisi fisik yang terkait secara spesifik dalam aplikasi teknik bermain adalah ledakkan otot tungkai. secara defenisi daya ledak adalah kemampuan elemen kekuatan dan kecepatan yang berlangsung dalam cepat. Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat-lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan yang eksplosif.

Banyak model yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, seperti: *Skipping*, *Legpress*, *Jump to box*, Lompat tegak, dan latihan-latihan yang dominan memberikan kontraksi pada otot-otot tungkai bagian bawah. Arianto, dkk yang dikutip dalam jurnal mengungkapkan “*Skipping* merupakan metode latihan pliometrik. Sedangkan menurut Saputra, dkk (2016) yang dikutip dalam jurnal *Skipping* yang dimaksud adalah gerakan melompat ditempat dengan kedua kaki bersama-sama dan kedua tangan memegang ujung tali untuk diputar melewati atas kepala dan telapak kaki.

Menurut Iqbal dan Gushendra (2016:68) Ada beberapa teknik-teknik dalam latihan *skipping*, yaitu: (1) tali digengam diantara ibu jari dan persendian kedua pada jari telunjuk. (2) tali diputar dengan memakai gerak pergelangan tangan dan bukan karena gerakan siku tangan. (3) kedua tangan pada saat memutar tali, membentuk suatu lingkaran berdiameter 15-20 cm. (4) lengan bagian atas sedekat mungkin dengan batang tubuh, sedangkan lengan bagian bawah mengarah kesamping dengan membentuk sudut 45° terhadap tubuh sehingga telapak tangan kira-kira 20-25 cm dari pinggang. (5) tubuh harus tegak dengan kepala lurus kedepan, pinggang tidak miring Kedepan dan punggung tetap lurus. (6) lompatan harus cukup tinggi untuk tempat lewatnya tali (kira-kira 3 cm) dan dilakukan dengan kedua ujung telapak kaki. (7) kedua lutut dan pinggul sedikit ditekuk. (8) sebagian gerakan melentur harus berasal dari telapak kaki.

Lihat bentuk dan model Latihan *skipping* banyak memberikan rangsangan pada otot-otot tungkai bagian bawah. Artinya latihan tersebut

memiliki latihan yang dominan pada kontraksi otot tungkai di bawah. Sedangkan kemampuan ledakkan adalah pemanfaatan kontraksi pada otot-otot tungkai. Dengan demikian diprediksi adanya hubungan kemampuan *skipping* dengan peningkatan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan pada saat atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang yang berlatih yang terjadi dilapangan dari berbagai pertandingan teknik dalam melakukan *smash* pada pemain bolavoli belum begitu baik seperti apa yang diinginkan dapat dilihat dari beberapa set saat pertandingan atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang ini banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *smash* Sehingga banyak atlet yang gagal dalam melakukan *smash*, ini diduga kurangnya daya ledak otot tungkai atlet tersebut ini terlihat ada bolanya yang melenceng keluar lapangan atau dari target yang diinginkan, dan perkenaan bola dengan tangan yang tidak tepat yang mengakibatkan bola tidak sampai ke lapangan lawan. Hal inilah yang menjadi salah satu penghalang para atlet untuk dapat bermain dengan baik guna memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan ataupun dalam mencapai prestasi olahraga bolavoli.

Namun sampai saat ini peneliti belum menemukan literatur yang baku tentang hubungan latihan *skipping* dimaksud. Apakah benar-benar memberikan hubungan yang bermakna atau tidak dengan daya ledak otot tungkai. Untuk membuktikan kebenaran itu maka perlu dilakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai latar belakang masalah, Banyak model yang dapat digunakan dalam peningkatan ledakkan otot tungkai seperti sebagai berikut:

1. *Skipping*
2. Lep press
3. *Jump to Book*
4. Lompat gagak/jongkok
5. Latihan-latihan lain yang dominan memberikan kontraksi pada otot otot tungkai bagian bawah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang berperan dalam peningkatan ledakan otot tungkai, keterbatasan peneliti, keterbatasan pemilikan referensi, dan dana maka peneliti membatasi pada salah dua variabel yaitu kemampuan *skipping* dan daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Sesuai batasan masalah maka masalah penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah kemampuan *skipping* berhubungan dengan daya ledak otot tungkai atlet putra bolavoli Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk : Untuk mengetahui hubungan kemampuan *skipping* dengan daya otot tungkai pada pemain putra bolavoli UNP.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana olahraga.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih bolavoli Universitas Negeri Padang. untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai demi pencapaian prestasi olahraga bolavoli yang lebih baik nantinya .
3. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya