

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI ATLET BOLA VOLI SEMEN PADANG**

**SKRIPSI**

*untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**ERWINSYAH  
1107478/ 2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

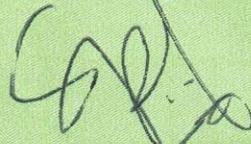
## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Semen Padang  
**Nama** : Erwinsyah  
**NIM** : 1107478  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, February 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



**M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200912 1 004

Pembimbing II,



**Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes**  
NIP. 19700512 199903 2 001

Menyetujui

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Wilda Wellis, SP.M. Kes**  
NIP. 19700512 199903 2 001

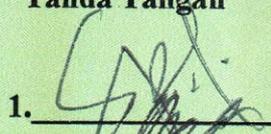
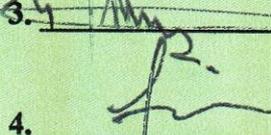
## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Skipping Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Semen Padang

**Nama** : Erwinsyah  
**NIM** : 1107478  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, February 2017

<b>Nama</b>	<b>Tim Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr.Wilda Wellis, SP.M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs.Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Ridho Bahtra, S,Si,M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M,Or	5. 

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Ferbuari 2017  
Yang menyatakan



**ERWINSYAH**  
**1107478 / 2011**

## ABSTRAK

### **Erwinsyah. 2016. “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Semen Padang”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bola voli Semen Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Semen Padang.

Jenis penelitian eksperimen semu. Penelitian bertempat di indarung, di lakukan bulan Agustus 2016, menggunakan metode memberikan perlakuan terhadap sampel. Populasi dalam penelitian adalah atlet bola voli Semen Padang berjumlah 20 orang atlet putera . Sampel diambil dengan menggunakan teknik “*total sampling*”. Instrumen penelitian tes daya ledak otot tungkai adalah tes *vertical jump* dengan rumus Lewis Nomogram. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dimana rata-rata 91,94 pada *pre-test* menjadi rata-rata 94,81 pada *post-test*. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} 4,42 > t_{tabel} 1,729$ .

**Kata Kunci : *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ``PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ARLET BOLA VOLI SEMEN PADANG``.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragan (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.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd.,Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragan.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin melanyani penulis dalam belajar dan mengajar.

4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd pembimbing I dan Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menerut semestinya.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M. Si, Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd dan Nuridin Widya Pranoto, S.Si.MO selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehat selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/ibu dan staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, terutama staf pengajar jurusan kesehatan dan rekreasi.
7. Orang tua, dan adikku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materi kepada penulis di dalam penyelesain skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat bermanfaat untuk kita semua.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Februari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Permainan Bola Voli .....	11
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	13
3. Latihan .....	22
4. Beban Latihan .....	25
5. Program Latihan.....	26
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Defenisi Operasional .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
D. Tempat Penelitian.....	31

E. Jenis dan Sumber Data .....	31
F. Instrumen Penelitian .....	32
G. Teknik Analisa Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
C. Pembahasan .....	38
D. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan bola voli .....	12
2. Latihan <i>skipping</i> .....	20
3. Kerangka konseptual .....	29
4. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	36

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>Vertical jump test</i> .....	33
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Vertical Jump</i> ..	33
3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	37
4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program perlakuan latihan skipping atlet bolavoli Semen Padang .....	46
2. <i>Pretest</i> .....	52
3. <i>Post Test</i> .....	53
4. Uji Normalitas Pree Test Power (Daya Ledak Otot Tungkai) .....	54
5. Uji Normalitas Post Test Power (Daya Ledak Otot Tungkai) .....	55
6. Hipotesis Vertical Jump .....	56
7. Nilai kritik sebaran t .....	58
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	59
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	60
10. Dokumentasi .....	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 di dalam 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. Dari banyaknya cabang olahraga, permainan olahraga bola voli merupakan cabang yang populer di Indonesia. Hal ini bisa dilihat dengan tersedianya sarana dan prasarana permainan bola voli diseluruh lapisan masyarakat. Selain itu juga bertumbuhnya perkumpulan bola voli di desa maupun di kota. Di Indonesia olahraga bola voli dikelola oleh induk organisasi pengurus besar Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (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 bola voli.

Mengacu pada tahapan diatas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi 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 dalam cabang olahraga permainan bola voli. Factor-faktor yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).”

Pada olahraga bola voli, lompatan merupakan salah satu teknik penting dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain yang berprestasi. Dalam melakukan smash atau blok diperlukan raihan dan kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola voli. Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat mempengaruhi lompatan dalam melakukan smash dan 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 *plyometrik*.

Latihan *plyometrick* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan

*explosive*. Latihan *plyometrik* ini merupakan salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, terutama pada cabang olahraga bola voli yang menonjolkan daya ledak otot tungkai untuk melakukan lompatan pada saat melakukan smash atau blok.

Menurut Bumpa (1994: 112) bentuk-bentuk latihan *plyometric* dikelompokkan menjadi dua, yaitu: 1. Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan 2. Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) meliputi: 1. *Skipping*, 2. *Rope jump*, 3. Lompat (*jump*) rendah dan langkah pendek, 4. Loncat-loncat (*Hops*) dan lompat-lompat, 5. Melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm.

Latihan yang diberikan dalam usaha peningkatan daya ledak otot tungkai adalah pembebanan secara meningkat kepada serabut otot yang berkontraksi. Dalam hal ini terdapat banyak cara dari sistemnya. Salah satu usaha untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan cara latihan *skipping*. Gerakan *skipping* merupakan koordinasi lengan dan kaki. Koordinasi gerak mata, tangan dan kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan (Sajoto, 1988:53).

Latihan *quick leap* adalah “latihan melompat ke atas box yang tingginya 60 cm dengan tolakan kedua kaki. Kemudian dilanjutkan dengan lompatan melintang dengan kedua tangan menganyun ke atas dan kaki menggantung, mendarat dengan kedua kaki mengeper”. Radclife dalam Bafirman dan Apria agus (2008:93). Tempat mendarat yang sedikit lunak seperti lapangan berumput atau matras dan bangku ataupun box yang

mempunyai ukuran tinggi 60 cm dibutuhkan untuk melakukan latihan lompat cepat ini, golongan otot yang sebagian yang dipengaruhi adalah: *flexors* pinggul, *quadrisept*, *ligament* dan *tendon*, *gluteals*, punggung bagian bawah, dan *girdle* atau sendi bahu.

Latihan *depth jump* adalah latihan turun dari atas box yang tingginya 60 cm dengan ancang-ancang untuk melakukan lompatan melewati box dengan ayunan tangan keatas, kemudian mendarat dengan kedua kaki mengeper. Sebuah box atau bangku yang tingginya 60 cm dibutuhkan untuk latihan ini. Permukaan untuk mendarat harus sedikit lunak seperti tanah berumput atau matras. Ini merupakan latihan yang bagus untuk *quadrisept*, *hip girdle* dan juga punggung bagian bawah, urat-urat lutut. Lompatan dalam diterapkan pada semua olahraga karena mempergunakan kekuatan kaki, kecepatan dan kecekatan. Begitupun pada latihan pada *depth jump*.

Latihan *butt kick jumps* adalah melompat ke atas dengan kedua kaki diangkat tinggi dibelakang pinggul. Dengan pelaksanaan sebagai berikut: posisi setengah jongkok dan melompat kearah *vertical* dengan kedua kaki dan ayunan kedua tangan secara bersamaan. Ketika mendarat, dengan seketika melompat keatas kembali. Latihan *butt kick jumps* sangat penting dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan dapat dilakukan dilapangan berumput dan matras. Latihan *butt kick jump* dalam satu bentuk rangkain loncatan *explosive*.

Latihan *knee tuck jump* merupakan latihan melompat ke atas ke depan dengan kedua kaki diangkat tinggi kedepan dada. Latihan *knee tuck jump*

dilakukan dengan ke dua kaki sehingga beban tubuh yang diangkat oleh ke dua kaki pula dan memiliki kecenderungan pengembangan unsur teknik yang lebih baik untuk membuat posisi jongkok pada saat melayang diudara. Gerakan *knee tuck jump* bertujuan untuk melatih otot-otot *gastrocnemius*, *gluteus*, *quadrisept* dan *hamstring*, yang berperan terhadap gerakan *vertical jump*.

Menurut“Edi Junaidi “ @blog Latihan Skipping adalah suatu jenis olahraga yang menggunakan alat bantu berupa tali dan diputar dengan menggunakan pergelangan tangan sebagai tumpuan atau poros. Olahraga skipping merupakan salah satu olahraga yang efektif membakar lemak, disamping lari atau jogging. Pun juga skipping bisa dilakukan dalam tempat yang tidak terlalu luas, sehingga efektif diterapkan di sekitar rumah. Selain membakar lemak tubuh, skipping juga bermanfaat melatih keseimbangan otot pergelangan tangan dan pernapasan.

Sedangkan menurut Velo (2011:3) Adapun cara melakukan lompatan (Skipping) adalah sebagai berikut:

- (a) Sesuaikan skipping rope dengan tinggi badan. Caranya, berdirilah sambil menginjak bagian tengah tali dan tarik ujung-ujungnya di samping badan. Panjang tali sudah pas jika *handle* sampai di ketiak.(b). Pegang erat *handle* tali. posisi lengan atas rapat dengan tubuh dan siku sejajar pinggang. Berdirilah dengan posisi agak jinjit dan lutut sedikit ditekuk. Usahakan torso dan kepala tetap tegak namun cukup rileks, pandangan lurus ke depan. (c). Gerakan pergelangan tangan untuk memutar tali. Tidak perlu melompat tinggi saat tali menyentuh lantai. Tinggi lompatan maksimal 2,5 cm dari lantai, yang penting tali bisa lewat di bawah kedua kaki. Pertahankan posisi agak jinjit saat mendarat, jangan sampai tumit menyentuh lantai.

Skipping adalah latihan kardiovaskular yang baik sehingga metode lain akan sulit untuk menyaingi, terutama ketika bicara daya tahan. Skipping selama beberapa menit adalah seperti memberatkan sistem sebagai beberapa kegiatan kardiovaskular lainnya termasuk berlari. Berlari rata-rata diperkirakan membakar sekitar 600 kalori per jam, sedangkan skipping membakar sekitar 700, rata-rata. Tentu, tidak banyak orang melakukan latihan skipping tali untuk beberapa jam, tapi itu hanya untuk perbandingan. Salah satu perkiraan menyatakan bahwa manfaat dari skipping selama sepuluh menit adalah setara berlari satu mil dalam delapan menit. Selain itu, skipping tidak membebani lutut seperti berlari, karena bola dari kaki menyerap banyak kejutan daripada yang dialami tumit dengan dampak berat seperti yang terjadi dalam berlari. Ini adalah alasan mengapa skipping adalah latihan yang baik untuk manula. Sebuah latihan skipping juga digunakan sebagai metode pengkondisian oleh atlet profesional.

Manfaat skipping dapat direalisasikan dengan jenis kabel atau tali dan sedikit ketekunan, atau peralatan mahal. Setelah terbiasa latihan skipping, pasti akan menemukan bagian yang menyenangkan dari latihan rutin. Skipping sangat baik untuk mengolah setiap kelompok otot dalam tubuh. Setiap otot bekerja ekstra keras hanya untuk membuat tegak dan mengencangkan otot-otot dengan setiap pengulangan. Ia mengolah tubuh bagian atas saat memutar tali berulang, dan menghasilkan pembakaran tubuh bagian atas. Untuk kaki, paha depan, paha belakang dan betis tertekan dengan setiap lompatan, memperkuat otot-ototnya.

Manfaat skipping untuk menurunkan berat badan atau menjaga kondisi tetap baik tidak dapat dilakukan berlebihan. Sebagian besar dari kita, sejak kecil belum pernah skipping. Siapapun yang masih memiliki keraguan tentang kekuatan latihan skipping untuk mengubah tubuh, amati petinju profesional. Perhatikan fisik mereka, dengan otot dan praktis tidak ada lemak tubuh. Salah satu bagian yang paling menonjol dari pelatihan mereka menggunakan skipping. Mereka melatih selama berjam-jam pada suatu waktu dan skipping adalah bagian besar dari rutinitas mereka.

Gerakan dasar latihan Skipping ada 3 steps breakdown Latihan skipping. dalam memulai latihan skipping baik bagi atlet atau yang sedang mempelajari variasi lompatan baru. Cobalah langkah-langkah berikut :Step1, lakukan lompatan/variasi yg akan di pelajari tanpa menggunakan tali atau hanya memegang handle skippingnya. Pastikan siku mendekati badan dan bahu relax., serta coba bernafas normal. Step2, pegang ke-2 handle dalam satu tangan/satu genggamannya, Sambil melakukan variasi lompatan yang sedang dipelajari putar tali skipping di samping badan searah jam 6 dan 12 jangan kearah lain. Siku tetap pada posisi dekat dengan badan, bahu relax perhatikan putaran dipergelangan tangan. Ganti tangan dalam hitungan yang sama.

Klub semen Padang merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga bola voli yang cukup representative di kota Padang. Para pemain dibina mulai dari usia pemain junior (tingkat SLTA) sampai level senior. Klub ini berlokasi di Indarung, memiliki lapangan yang bagus dan memadai serta pelatih. Klub ini berupaya meningkatkan prestasi bola voli dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang mulai dari tingkat daerah sampai

ketingkat provinsi. Namun permasalahannya saat ini, semen Padang masih kurang memiliki pemain bola voli yang kapabilitasnya seperti yang diharapkan. Ini terbukti dari hasil kompetisi untuk tingkat daerah klub ini belum pernah mendapatkan prestasi.

Setelah peneliti melakukan observasi dilapangan sebagai atlet bola voli putra dan menurut informasi yang diperoleh di lapangan, kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain pada umumnya adalah kondisi fisik dan mental, teknik, taktik, serta keterlambatan dalam menyusun serangan yang baik dengan kemampuan smash dan blok. Dalam pengamatan dilakukan terlihat bahwa masalah kongkrit yang dihadapi oleh klub semen Padang dalam perolehan poin yaitu smash yang sering gagal, smash yang sering di blok lawan, dan smash yang kurang tepat sasaran, dikarenakan atlet semen Padang kurangnya daya ledak otot tungkai. Menurut pelatih semen Padang Ali Mesri kendala yang sering terjadi dalam pertandingan atau saat melakukan latihan adalah kurangnya daya ledak otot tungkai, seringnya keluar smash seseorang atlet, kurangnya kekuatan power dalam melakukan smash yang kuat, jangkannya kurang tinggi, tidak bisa mengelakan blok, passing kurang tepat pada toser atau pengumpan.

Jika masalah tersebut dibiarkan berkelanjutan, maka akan sangat berdampak terhadap prestasi atlet klub semen Padang kedepannya untuk meraih prestasi yang diharapkan, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet semen Padang dengan memberikan salah satu latihan *plyometric* yaitu Pengaruh latihan *skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Semen Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Semen Padang.
2. Pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Semen Padang.
3. Pengaruh latihan *butt kick jumps* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Semen Padang.
4. Pengaruh *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Semen Padang.
5. Pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Semen Padang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Semen Padang dan mencegah munculnya penafsiran yang berbeda maka peneliti membatasi penelitian ini tentang “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Semen Padang”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub Semen Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan skipping terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Semen Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru-guru, pelatih dan pembinaan olahraga yang akan mengajarkan olahraga bolavoli
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.