

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
SMASH ATLET BOLAVOLI KLUB KPPS KABUPATEN SIJUNJUNG**

**(Studi Eksperimen Pada Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh:  
**DESMI DERITA**  
**1306851/2013**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung

Nama : Desmi Derita

Nim/BP : 1306851/2013

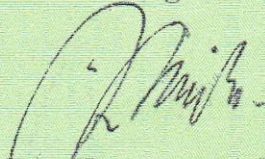
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Padang, Agustus 2017

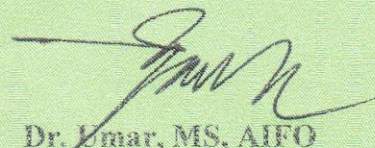
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



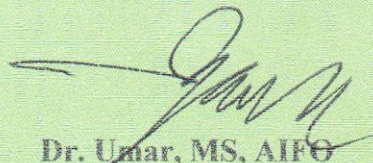
Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP.19610414 198603 1 007

Pembimbing II



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP.19610615 198703 1 003

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Desmi Derita  
NIM : 1306851/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash  
Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung**

Padang, 02 Agustus 2017

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Umar, MS, AIFO
3. Anggota : Drs. Witarsyah, M.Pd.
4. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd
5. Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Juli 2017  
Yang menyatakan,



**Desmi Derita**  
**NIM: 1306851/2013**

## ABSTRAK

### **Desmi Derita (2017) : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian adalah atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten sijunjung yang berjumlah 24 orang, 8 orang putra dan 16 putri. Sampel diambil dengan teknik *porpositive sampling*, yaitu hanya atlet putri sebanya 16 orang. Instrumen tes kemampuan *Smash* adalah dengan tes kemampuan *Smash* dengan umpan normal. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet Bolavoli kub KPPS Kabupaten Sijunjung dengan *mean* 11,125 pada *pre-test* menjadi *mean* 11,8125 pada *post-test* ( $t_{hitung} 3,22 > t_{tabel} 1,75$ ).

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Drs. Ganefrii, M.Pd, Ph, D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menambah ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd, Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd dan Bapak Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juli 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Bolavoli .....	9
2. Kemampuan <i>Smash</i> .....	12
a. Pengertian <i>Smash</i> .....	12
3. Latihan <i>Plyometric</i> .....	15
a. Pengertian <i>Plyometric</i> .....	15
b. Bentuk-bentuk Latihan <i>Plyometric</i> .....	16
c. Tujuan <i>Plyometric</i> .....	25
d. Peranan Latihan <i>Plyometric</i> .....	26
e. Prinsip-prinsip Latihan <i>Plyometric</i> .....	31
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35



### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Instrumentasi Penelitian .....	39
2. Teknik Pengumpulan Data .....	41
3. Struktur Pelaksanaan Tes Penelitian.....	42
F. Teknik Analisis Data .....	42

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data.....	44
1. <i>Pre Test</i> .....	44
2. <i>Post Test</i> .....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
1. Uji Persyaratan Analisis.....	46
2. Uji Normalitas.....	47
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	48
E. Keterbatasan Dalam Penelitian .....	52

### **BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	55
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	56
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	38
2. Struktur Pelaksanaan Tes Penelitian .....	42
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	44
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Post test</i> kemampuan <i>Smash</i> ( $X_2$ ) .....	45
5. Uji Normalitas .....	47
6. Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung .....	48



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Teknik <i>Smash</i> dan Posisi Badan saat akan Memukul Bolavoli...	14
2. Latihan <i>Hurdle Hops</i> .....	18
3. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	19
4. Latihan <i>Side Hops</i> .....	21
5. Latihan <i>Squat Jump</i> .....	22
6. Latihan <i>Double Leg Hops</i> .....	23
7. Latihan <i>Jump In Place</i> .....	24
8. Teknik <i>Smash</i> Bolavoli .....	28
9. Anatomi Otot Tungkai Manusia.....	29
10. Kerangka Konseptual Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung .....	35
11. Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	36
12. Daerah Jatuhnya Bola Umpan Normal .....	41
13. Histogram Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	45
14. Histogram Frekuensi <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan .....	56
2. Blangko Tes Kemampuan <i>Smash</i> .....	67
3. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	68
4. Data Mentah <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	69
5. Data Gabungan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	70
6. Uji Normalitas (Uji <i>Lilliefor</i> ) <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung .....	71
7. Uji Normalitas (Uji <i>Lilliefor</i> ) <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung .....	72
8. Uji Homogenitas Test Kemampuan <i>Smash</i> .....	73
9. Data Hasil Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> .....	74
10. Data Hasil Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> .....	75
11. Analisis Uji T Test Kemampuan <i>Smash</i> .....	76
12. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	78
13. Tabel Norma Standar (Baku) Dari 0 KE Z .....	79
14. Tabel Distribusi Untuk Uji T .....	80
15. Skala Nilai Untuk 5 Kategori .....	81
16. Daftar Hadir Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung .....	82
17. Dokumentasi .....	83
18. Surat Penelitian .....	88
19. Surat Uji Kelayakan Alat Penelitian .....	89
20. Surat Balasan Penelitian .....	90



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya di bidang olahraga. Karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Sampai saat ini olahraga telah memberikan dampak yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia 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 mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga ini dapat dicapai

tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah, di perguruan tinggi maupun di perkumpulan (klub) yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini, salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga Bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Olahraga Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan olahraga Bolavoli pada saat ini dapat kita lihat pada media cetak dan elektronik yang selalu memberitakan tentang pertandingan Bolavoli, namun demikian kemajuan ini hendaknya diiringi dengan prestasi yang membanggakan.

Menurut Mulyana (2002:122), “dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain Bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Kerja sama ketujuh faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat ahli di atas ternyata banyak faktor penunjang untuk pencapaian prestasi, dengan ketujuh komponen penunjang prestasi tersebut maka seharusnya prestasi atlet hendaknya dapat meningkat. Namun kenyataannya masih banyak diantara para atlet yang memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik



yang rendah, sehingga dapat menyebabkan turunnya prestasi atlet tersebut, contohnya prestasi pada permainan Bolavoli.

Menurut Ahmadi (2007:20), “teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas Servis (*Service*), *Passing* Bawah, *Passing* Atas, *Block* (Bendungan), dan *Smash* (*Spike*)”. Semua gerakan teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaannya, salah satu contohnya *Smash*.

Secara teknik *Smash* Bolavoli harus dikuasai oleh seorang pemain Bolavoli. Hal ini dapat mengarahkan pemain untuk dapat menjiwai dan merasakan rangkaian gerak *Smash* tersebut. Adapun teknik *Smash* dalam permainan Bolavoli menurut Beutelstal (2005:8) “dibagi menjadi : (1) awalan, (2) tolakan, (3) ayunan tangan saat memukul Bola, (4) *timing*, dan (5) mendarat”. Jadi seorang pemain Bolavoli, jika ingin melakukan *Smash* harus menguasai dan mengetahui urutan gerakan teknik *Smash* tersebut, dan selanjutnya dapat mengimplementasikannya pada geraka.

Selain kondisi fisik yang telah diuraikan di atas, latihan untuk daya ledak otot tungkai, dapat dilakukan dengan latihan *plyometric*, yang mana latihan *plyometric* itu sendiri adalah untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, Bafirman dan Apri agus (2008:89) “pelaksanaan *Smash* juga di tunjang oleh beberapa faktor seperti: kelentukan, daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan teknik”. Dari beberapa faktor tersebut yang paling dominan menunjang dalam pelaksanaan *Smash* adalah kecepatan dan kekuatan. Dengan demikian seorang *Spiker* (Pemukul) dalam olahraga ini harus memiliki kedua unsur kondisi fisik

tersebut agar pelaksanaan *Smash* sesuai dengan perencanaan sehingga menghasilkan poin dan dapat mencapai kemenangan.

Sarana dan prasarana juga komponen pendukung dalam mencapai keberhasilan melakukan *Smash*, tanpa adanya sarana dan prasarana seperti: lapangan, net (jarring), tiang dan Bola. Atlet tersebut akan susah mencapai prestasi yang diinginkannya. Serta keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi *psikis* atau mental akan mempengaruhi *performance* atlet baik saat latihan maupun saat bertanding. Oleh karena itu, tidak ada salahnya jika sejak dini membina kesiapan mental atlet menjadi posisi yang penting agar masalah kepribadian dan konflik-konflik sang atlet dapat dikelola dengan baik sehingga ia tetap tampil yang optimal.

Menurut informasi dari pelatih tim putri Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung, prestasi tim putri Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung satu tahun belakangan ini, prestasinya menurun dari berbagai pertandingan yang diikutinya. Pertandingan tingkat Se-kecamatan Kamang Baru berhasil mendapatkan juara 3, kemudian mengikuti pertandingan ditingkat Kabupaten Sijunjung hanya sampai babak penyisihan, dan Open Turnamen yang di adakan dilapangan SMK Negeri 4 Kabupaten Sijunjung hanya sampai semifinal setelah dikalahkan oleh Tim BLOK'C Kamang Baru.

Realita yang terjadi dilapangan banyak atlet yang gagal melakukan *Smash*. Hal ini terlihat pada atlet-atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung, dimana dalam pertandingan banyak *Smash* yang dilakukan tidak tepat sasaran, menyangkut di net dan mudah di *Block* oleh lawan sehingga kemenangan sulit

tercapai dan prestasi sulit diraih. Hal ini juga disebabkan oleh kondisi fisiknya yang kurang, teknik dan sarana prasarannya yang kurang memadai dan menyebabkan kemampuan daya ledak otot tungkainya yang masih kurang atau rendah.

Atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung yang terdiri dari atlet-atlet muda yang berbakat dan berpotensi sehingga perlu adanya pelatihan dan pembinaan yang lebih baik dari sebelumnya. Melihat adanya kegagalan pelaksanaan *Smash* yang dilakukan oleh para atlet dalam latihan maupun pertandingan maka penulis menganggap ada beberapa hal yang perlu diperbaiki dalam pelatihan dan pembinaan atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi kegagalan *Smash* dalam permainan Bolavoli, penulis memperkirakan daya ledak otot tungkai adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap kegagalan *Smash*, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa unsur kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh seorang *Spiker*.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa dari sekian kali atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung melakukan *Smash*, ada diantara atlet tersebut melakukan *Smash*, tetapi *Smash* tersebut tidak tepat sasaran atau keluar dari area lawan (lapangan). Hal ini terbukti dari kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung, masih jauh dari yang diharapkan.



Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi kegagalan *Smash* dalam permainan Bolavoli, penulis memperkirakan latihan *plyometric* adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap kegagalan *Smash*, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa dua unsur kondisi fisik tersebut yaitu kekuatan dan kecepatan yang harus dimiliki oleh seorang *Spiker* dan bisa meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diketahui ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung, antara lain :

1. Latihan *plyometric* berpengaruh terhadap kemampuan tingkatan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung.
2. Kualifaid pelatih berpengaruh terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung.
3. Metode latihan yang tepat berpengaruh terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung.
4. Ketersedian sarana dan prasarana yang lengkap berpengaruh terhadap peningkatan *Smash* atlet putri Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung.
5. Motivasi berlatih berpengaruh terhadap peningkatan *Smash* atlet Bolavoli putri Klub KPPS Kabupaten Sijunjung.
6. Tingkatan penguasaan teknik berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, banyak variabel yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *Smash*, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas beberapa variabel saja yaitu:

1. Latihan *Plyometric* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung
2. Kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu; Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putri klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

### F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet Bolavoli sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan *Smash*.

3. Masukan bagi guru olahraga, pembina, dan pelatih Bolavoli meningkatkan kemampuan *Smash*.
4. Sebagai bahan informasi bagi atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung dalam meningkatkan kemampuan *Smash*.
5. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung, dengan nilai  $t_{hitung}$  3,22 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,75 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 16$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,22 > 1,75$ ). Dapat dilihat dari nilai tertingginya dimana nilai tertinggi pada *pre tests* sebesar 16, dan nilai tertinggi pada *post test* sebesar 17 (meningkat). Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *Smash* Bolavoli dengan menggunakan latihan *plyometric*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *Smash* Bolavoli, diantaranya :

1. Bagi pelatih, bentuk latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, sehingga atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung dapat meningkatkan kemampuan *Smash* yang bagus
2. Bagi atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung disarankan agar dapat meningkatkan kemampuan *Smash* dengan cara latihan *plyometric* secara sistematis dan berkesinambungan

3. Setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan, perlu diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.
4. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2008. *Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP
- Bafirman dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP
- Chu, Donald A. 2013. *Jumping Into Plyometrics*. Meyer & Meyer: Sport
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- .....2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Kemenegpora RI. 2005. Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdikbud
- PBVS I. 2013. *Peraturan Resmi Besar Bolavoli*. Jakarta: PBVS I
- Radcliffe, James C. 1999. *High- Powered Pliometrik United States Of Amerika*: United Graphics.
- Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan)*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syaiful. 2016. Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Skripsi*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- UNP. 2015. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud