

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN MENGGUNAKAN
METODA *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET SMA N 1 BASO**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**IBNU AGUSTA
NIM. 1303246**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

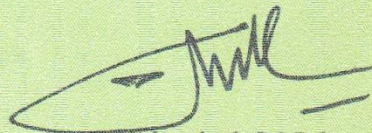
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Menggunakan
Metoda *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya
Ledak Otot Tungkai Bawah Siswa Ekstrakurikuler
Bolabasket SMA N 1 Baso

Nama : Ibnu Agusta
NIM : 1303246/2013
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Alnedral, M.Pd
NIP.19600430 198602 1 001

Diketahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ibnu Agusta
NIM : 1303246/2013

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 *Plyometrics* dengan Menggunakan Metode Latihan Sirkuit
terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Siswa
Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Baso**

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

1. Ketua Dr. Alnedral, M.Pd
2. Anggota Dr. Ronni Yenes, M.Pd
3. Anggota Sari Mariati, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Ibnu Agusta, (2019) : “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Dengan Menggunakan Metoda *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* dengan menggunakan metoda latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap Siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang (15 putra dan 7 putri) yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket. Sampel penelitian Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *lilliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,79 dan t_{tabel} 1,75 (t_{hitung} 3,79 > t_{tabel} 1,75). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *plyometrics* dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Plyometrics dengan Menggunakan Metoda Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso”**.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Ibunda Kasmira dan Ayahanda Con Endri yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
3. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk member penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Zalfendi, M. kes, AIFO sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP)
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian 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. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERSETUJUAN

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Permainan Bolabasket.....	11
2. Pengertian Latihan	12
3. Pengertian Metoda Latihan Sirkuit	15
4. Pengertian Daya Ledak Otot	16
5. Program Latihan Daya Ledak Otot	24
6. Pengertian Latihan <i>Plyometrics</i>	26
B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Konseptual.....	35
D. Hipotesis	36

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	37
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	44
1. Kemampuan <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai	44
2. Kemampuan <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
1. Uji Normalitas.....	46
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	47
D. Pembahasan	48
E. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi	39
Tabel 2.	Norma Standarisasi <i>Vertical Jump</i>	42
Tabel 3.	Deskripsi <i>Data Pre</i> Test Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai ..	44
Tabel 4.	Deskripsi <i>Data Post</i> Test Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai .	45
Tabel 5.	Uji Normalitas	46
Tabel 6.	Uji Hipotesis.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Gambar Otot Tungkai Bawah.....	21
Gambar 2. Gambar Otot Tungkai Atas.....	21
Gambar 3. Latihan <i>Countermovement Squat Jump</i>	31
Gambar 4. Latihan <i>Lateral Jumps</i>	31
Gambar 5. Latihan <i>Scissor Jump</i>	32
Gambar 6. Latihan <i>Tuck Jump</i>	33
Gambar 7. Latihan <i>Standing Long Jump</i>	33
Gambar 8. Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 9. Tes <i>Vertical Jump</i>	42
Gambar 10. Histogram <i>Pre-Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	45
Gambar 11. Histogram <i>Post-Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	46
Gambar 12. Mengukur Berat Badan Siswa	77
Gambar 13. Peneliti Saat Mengambil Data <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	77
Gambar 14. Latihan <i>Countermovement Squat Jump</i>	78
Gambar 15. Latihan <i>Lateral Jump</i>	78
Gambar 16. Latihan <i>Tuck Jump</i>	79
Gambar 17. Latihan <i>Standing Long Jump</i>	79
Gambar 18. Latihan <i>Scissor Jump</i>	80
Gambar 19. Peneliti Saat Mengambil Data <i>Post-Test Vertical Jump</i>	80
Gambar 20. Peneliti dan Guru Olahraga Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Baso	81
Gambar 21. Foto Bersama Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Baso .	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Mikro	58
Lampiran 2. Program Latihan Makro	59
Lampiran 3. Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	74
Lampiran 4. Data <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	75
Lampiran 5. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	76
Lampiran 6. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	77
Lampiran 7. Analisis Pengujian Hipotesis	78
Lampiran 8. Nilai-Nilai Untuk Distribusi t	79
Lampiran 9. Uji <i>Liliefors</i>	80
Lampiran 10. Dokumentasi	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bolabasket.

Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari kalangan remaja. Bolabasket merupakan permainan yang menarik dan sangat energik yang sesuai dengan jiwa remaja. Melalui bolabasket remaja banyak mendapat manfaat kebugaran, sosial, dan psikologi. Sejak awal masuknya bolabasket ke Indonesia yang dibawa oleh perantau-perantau dari Cina pada tahun 1930. Bolabasket di Indonesia mengalami perkembangan yang mana pada saat itu para perantau-perantau dari Cina mendirikan komunitas-komunitas bolabasket Tionghoa. Mereka mendirikan sekolah Tionghoa dan olahraga bolabasket menjadi olahraga yang wajib dimainkan oleh para siswanya. Wajar jika olahraga bolabasket pada saat itu didominasi oleh orang-orang keturunan dari Tionghoa. Melihat perkembangannya sejak olahraga bolabasket di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang dimainkan di PON pertama di Solo. Olahraga bolabasket mulai dikenal masyarakat luas

tetapi hanya sebatas kota-kota besar yang berbasis perjuangan seperti Yogyakarta, Solo, Surabaya, dan Jakarta. Seiring berjalannya waktu perkembangan bolabasket di Indonesia sekarang sangatlah pesat, hampir di setiap daerah bahkan di pelosok pelosok tanah air ada lapangan basket.

Begitu juga perkembangan olahraga bolabasket yang ada di Sumatera barat. Olahraga bolabasket sudah ditetapkan sebagai olahraga yang dipertandingkan disetiap tingkatan, contohnya setingkat SMP, SMA, maupun umum ataupun klub. Sumatera barat merupakan penyumbang pemain-pemain berkualitas yang kebanyakan bermain di liga Indonesia. Namun tidak semua daerah di Sumatera Barat bisa mengembangkan potensi remaja di daerahnya dalam olahraga bolabasket, mengingat sarana seperti lapangan dan sumber daya manusia seperti ketersediaan pelatih pun juga mempengaruhi perkembangan bolabasket di suatu daerah.

Salah satu gagasan yang dibuat bangsa Indonesia dalam keolahragaan nasional adalah dengan melahirkan Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga 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, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memunculkan prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya

tujuan keolahragaan nasional maka diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, bermoral, dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan pelaku olahraga.

Cabang olahraga yang mendapat perhatian dan pembinaan tingkat daerah sampai tingkat nasional dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang dikembangkan salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket. Permainan bolabasket menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat kota sampai masyarakat desa, dari anak-anak remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Perkembangan bolabasket di provinsi Sumatera Barat tiap tahunnya mengalami perkembangan yang pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya berbagai macam pertandingan serta turnamen yang diadakan, misalnya Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang diadakan setiap 2 tahun, lalu turnamen antar Kota maupun Kabupaten, baik tingkat SMP, SMA/MA, dan umum Provinsi Sumatera Barat juga mengirimkan kontingennya ketika mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) cabang olahraga bolabasket.

Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi pada suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan berkesinambungan, serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni suatu cabang olahraga.

Ada empat faktor yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi maksimal, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain. Latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis, terprogram, dan terarah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Dengan kondisi fisik yang baik maka seorang atlet bolabasket akan mudah untuk melakukan beberapa teknik yang dapat menunjang terlaksananya suatu taktik dan strategi sehingga membuat seorang atlet tidak kesulitan untuk menggapai suatu prestasi.

Kondisi fisik merupakan syarat penting untuk mencapai prestasi dan salah satu faktor untuk meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga seperti bolabasket. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolabasket, mereka harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk menunjang kemampuan teknik yang dimilikinya. Bagaimanapun bagusya teknik yang dimiliki seorang atlet tanpa diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik akan sulit untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini dapat memacu para pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan bermain para atlet agar menjadi atlet profesional. Unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap prestasi cabang olahraga bolabasket adalah daya ledak otot tungkai.

Seseorang dengan kemampuan daya ledak otot yang baik dapat dilihat pada tingginya lompatan dan kemampuan daya ledak otot dalam cabang olahraga bolabasket dapat dilihat saat melakukan teknik *shooting*, dan *rebound*. Komponen daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh pada atlet

bolabasket dalam melakukan lompatan pada saat melakukan *jump shoot* maupun *rebound* sehingga menghasilkan tinggi lompatan yang baik yang dapat membantu atlet dalam melakukan *jump shoot* dan *rebound* yang baik. Kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan lompatan merupakan faktor penting dalam permainan bolabasket.

Latihan daya ledak otot tungkai dapat menggunakan berbagai macam latihan, salah satunya dengan latihan *plyometrics*. *Plyometrics* merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan tinggi lompatan atlet bolabasket.

Selain kondisi fisik, penguasaan teknik juga harus dilatih. Teknik merupakan suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian teknik dalam permainan bolabasket dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku.

Asupan Gizi juga berpengaruh pada atlet dalam meraih prestasi. Hal ini bisa dilihat ketika atlet tersebut melakukan kegiatan fisik, baik dalam latihan maupun dalam bertanding, dibutuhkan asupan gizi yang baik, agar gizi tersebut bisa diolah oleh tubuh menjadi energi, sehingga atlet tersebut dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik.

SMA Negeri 1 Baso merupakan salah satu sekolah yang ikut berpartisipasi dalam membentuk insan pendidikan yang memiliki kebugaran jasmani, dengan membentuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan sejak tahun 2003, walaupun sempat tidak

diselenggarakan pada tahun 2012 karena kurangnya minat siswa terhadap olahraga bolabasket saat itu. Kegiatan ekstrakurikuler pada tahun 2012 hanya memiliki 4 orang siswa. Pada tahun 2016 dan 2018 SMA N 1 Baso juga mengikuti seleksi popda, namun hanya bisa mengikuti hingga tahap penyisihan. Selama 15 tahun penyelenggaraan ekstrakurikuler bolabasket, SMA Negeri 1 Baso hanya memenangkan 1 kali kejuaraan tingkat Kabupaten, yakni pada tahun 2014 dan meraih peringkat 2.

Frekuensi latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baso dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat dan sabtu. Rata-rata setiap latihan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki frekuensi latihan 1 hingga 2 jam, dengan waktu latihan dimulai pukul 16:00-18:00. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini yaitu sebagai media penyaluran bagi siswa yang memiliki bakat, hobi, dan kemauan dalam cabang olahraga bolabasket dan untuk meraih prestasi pada pertandingan yang diselenggarakan, baik ditingkat daerah, maupun nasional.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara peneliti saat melakukan kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMA Negeri 1 Baso, jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 22 orang. Dalam melakukan latihan maupun saat mengikuti beberapa kejuaraan, masih ada diantara siswa tersebut yang memiliki tinggi lompatan yang masih kurang, padahal tinggi badan siswa antara 166 sentimeter hingga 170 sentimeter. Hal ini bisa dilihat pada saat pemain melakukan gerakan *jump shoot*, *lay-up shoot*, *block* dan *rebound*.

Menurut informasi dari guru olahraga, yang sekaligus menjadi Pembina ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Baso, kurangnya kemampuan siswa dalam ekstrakurikuler bolabasket berkemungkinan disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan, program latihan yang belum berjalan sebagaimana mestinya, dan juga faktor mental siswa itu sendiri yang belum terlatih dengan baik untuk berduel diudara.

Faktor yang terlihat pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Baso yaitu model-model latihan yang bertujuan untuk peningkatan daya ledak otot tungkai belum pernah diterapkan. Pelatih lebih sering memberikan latihan teknik dari pada latihan fisik. Adapun latihan fisik yang diberikan oleh pelatih hanya terpusat pada kekuatan *shooting* dan kecepatan *dribble*. Dari beberapa faktor penyebab rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Baso, peneliti hanya memilih latihan, karena dengan memusatkan latihan, peneliti dapat menemukan solusi untuk meningkatkan kemampuan siswa tersebut, khususnya daya ledak otot tungkai sehingga menunjang dan memudahkan pemain untuk mencapai keberhasilan saat melakukan teknik bola basket guna mencapai kemenangan yang diharapkan

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Baso dengan latihan *plyometrics* sebagai variabel bebas dan kemampuan daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut:

1. Kualitas daya ledak otot tungkai merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan lompatan. Lompatan merupakan bagian dari teknik bolabasket, oleh sebab itu daya ledak otot yang baik sangat menentukan keberhasilan dalam olahraga bolabasket
2. Diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, maka latihan *Plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang bisa digunakan untuk peningkatan daya ledak otot tungkai.
3. Latihan *plyometrics* yang belum pernah diterapkan pada program latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Baso
4. Gizi juga berperan penting dalam daya ledak otot, sebab energi yang dihasilkan dari asupan gizi seorang atlet, akan digunakan ketika melakukan kegiatan fisik, terutama saat melakukan lompatan.
5. Program latihan yang belum berjalan dengan baik, sehingga sasaran tujuan latihan tidak tercapai
6. Kualitas pelatih yang kurang baik dalam hal memberikan latihan, merencanakan program latihan, dan menjalankan program latihan tersebut
7. Mental siswa yang belum dilatih dengan baik, sehingga siswa enggan untuk berduel diudara untuk merebut bola saat latihan maupun bertanding

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai, karena keterbatasan waktu dan tenaga yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi dan hanya membahas tentang Latihan *Plyometrics* dengan menggunakan metoda *circuit training* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah Latihan *Plyometrics* dengan Menggunakan Metoda *Circuit Training* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Baso?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui serta membuktikan adakah pengaruh latihan *plyometrics* dengan menggunakan metoda *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai bawah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Baso

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh di antaranya:

1. Untuk peneliti sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Untuk pelatih dan siswa sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai bawah atlet yang masih kurang, sehingga dengan adanya penelitian ini, latihan *Plyometrics* bisa diterapkan kepada bolabasket untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai secara maksimal.
3. Untuk umum sebagai sarana informasi dan masukan bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti serta bahan referensi bagi perpustakaan dalam menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

Latihan *plyometrics* dengan menggunakan metode *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai bawah, dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 3,79 > t_{tabel} = 1,75$. Dengan rata-rata 77,38 (*pre-test*) 83,65 (*post test*) meningkat sebesar 6,27.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai bawah dalam permainan bolabasket, yaitu:

1. Bagi pelatih dan siswa disarankan untuk menggunakan latihan *plyometrics* untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai bolabasket, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang baik untuk peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai bolabasket.
2. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dalam melakukan program latihan ini hendaknya memiliki tenaga pembantu yang cukup untuk mengawasi siswa.

3. Kepada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Baso dalam melaksanakan latihan daya ladak otot tungkai dan juga dalam program latihan plyometrik di sarankan agar lebih serius lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. (Edisirevisi). Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arsil 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- _____. 2007 *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Malang: Wineka Media.
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Chu, Donald. A. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: UNP
- <http://blueprintfitnessatlanta.com/wp-content/uploads/2016/11/alternating-lunge.html>
- <http://www.bodybuildingarena.com/lateral-box-jump>
- <http://workoutlabs.com/exercise-guide/standing-long-jump/>
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- M, Madri. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Mcneely dan Sandler, 2007. *Power PlyometricsThe Complete Program*. UK: Ltd.
- Nawawi, Umar. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang
- _____. 2008. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar – dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Radcliffe,James C&Farentinos, Robert. 1985. *High Powered Plyometrics*. United States of America
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP