

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN METODE INTERVAL
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ATLET
BOLAVOLI KILAT KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**IMAM MUBARAQ
1303368/2013**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

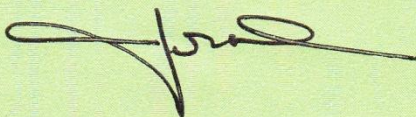
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Metode Interval Terhadap Kemampuan Smash (Studi Eksperiment Pada Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang)

Nama : Imam Mubaraq
BP/NIM : 1303368/2013
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

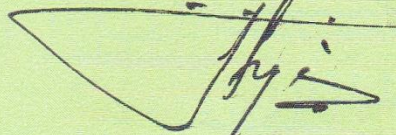
Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Donie, S.Pd. M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing II



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, M.S, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Imam Mubaraq
NIM : 1303368/2013

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

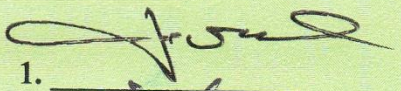

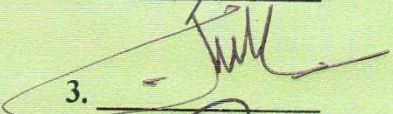
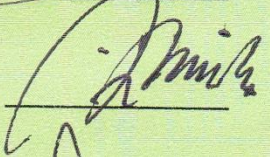
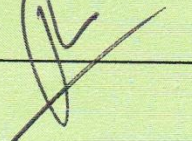
Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Metode Interval Terhadap
Kemampuan Smash
(Studi Eksperiment Pada Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang)

Padang, Januari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

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 *Plyometrics* Dengan Metode Interval Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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 2018
Yang Membuat Pernyataan



Imam Mubaraq
NIM/BP. 1303368/2013

ABSTRAK

ImamMubaraq. 2017. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Dengan Metode Interval Terhadap Kemampuan Smash (Studi Eksperiment Pada Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang)" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kondisi fisik yang berdampak pada kemampuan smash atlet pada atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan smash atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 45 orang, atlet putra berjumlah 30 dan atlet putri berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu atlet putra yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian ini adalah *Test Kemampuan Smash Diagonal dan Frontal*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Pada hasil latihan *plyometrics* menggunakan metode interval terhadap kemampuan smash atlet Bolavoli klub kilat kota padang dari tes awal (*pre-test*) diperoleh skor rata-rata (*mean*) 55,4 kemudian setelah diberikan perlakuan atau (*treatment*) diperoleh skor dengan rata-rata (*mean*) 63,4 pada tes akhir (*post-test*). Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 4,464 > t_{tabel} = 2,26$. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrics* dengan menggunakan metode interval terhadap kemampuan smash atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang dapat diterima kebenarannya.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* DENGAN METODE INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH (Studi Eksperimen Pada Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang)**

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari pembimbing. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd,M.Pd Pembimbing I dan Bapak Dr. Argantos M.Pd Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini sangat jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal ini disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri untuk itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Penguji I, Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd Penguji II dan Bapak Romi Mardela. S.Pd,M.Pd Penguji III yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi penulis juga banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang tercinta Ayahanda Syahrial dan Ibunda Gustinaria yang telah memberikan dorongan, semangat serta do'a sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dalam setiap urusan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
4. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Rekan-rekan di Kost yang sangat penulis sanyangi yaitu: Riszky, Rahmat, Afdal, yang telah memberikan dukungan semangat dan motivasi.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
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	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Pengertian Smash.....	10
3. Latihan <i>Plyometrics</i>	14
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	22
5. Metode Latihan Interval.....	23
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Rancangan Perlakuan	31
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	41
E. Keterbatasan Penelitian	43

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44

DAFTAR RUJUKAN.....	45
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Atlet Klub Bolavoli KILAT Kota Padang	31
2. Distribusi frekuensi hasil data <i>pre test</i> kemampuan smash	36
3. Distribusi frekuensi hasil data <i>post test</i> kemampuan smash	38
4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	39
5. Rangkuman hasil (uji t).....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk pelaksanaan smash (<i>spike</i>).....	13
2. Bentuk gerakan <i>dept jump</i>	17
3. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	18
4. Latihan <i>Squat jump</i>	19
5. Latihan <i>jump to box</i>	20
6. Latihan <i>side hops</i>	21
7. Kerangka Konseptual	28
8. Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	32
9. Tes Kemampuan Smash <i>Diagonal</i> Dan <i>Frontal</i>	32
10. Histogram tes awal <i>pre test</i> kemampuan smash	37
11. Histogram tes akhir <i>post test</i> kemampuan smash	38
12. Dari kanan ke kiri peneliti foto bersama dengan atlet klub bolavoli kilat kota padang	64
13. Dari kiri ke kanan peneliti foto bersama dengan sampel penelitian beserta pelatih klub bolavoli kilat kota padang.....	64
14. Yuhandi dan Arnes tengah melakukan latihan <i>side hope</i>	65
15. Redy Wijaya dan Rio Putra Gunawan tengah akan melakukan latihan <i>dept jump</i>	65
16. Yuhandi dan Rizky tengah akan melakukan latihan <i>jump to box</i>	66
17. Peneliti tengah memberikan perlakuan pada sampel penelitian klub bolavoli kilat kota padang	66
18. Rio dan kawan- kawan sedang melakukan <i>pree test</i>	67
19. Rizky dan kawan – kawan sedang mlakukan <i>post test</i>	67
20. Alat dan bahan yang diperlukan dalam penelitian	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	46
2. <i>Pre-test</i> Melakukan Kemampuan Smash.....	52
3. Sampel Penelitian.....	54
4. Analisis kelas interval Pada Distribusi Kemampuan Smash.....	55
5. Data Hasil Distribusi Frekuensi	56
6. Data Hasil Distribusi Frekuensi	57
7. Uji Normalitas Data Awal (<i>pre-test</i>) Tes Kemampuan Smash.....	58
8. Uji Normalitas Data akhir (<i>post-test</i>) Tes Kemampuan Smash.....	59
9. Pengujian Hipotesis.....	60
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	61
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	62
12. Daftar Presentil Distribusi Nilai “t”	63
13. Dokumentasi Penelitian	64
14. Surat Izin Penelitian	69
15. Surat Keterangan Uji Mutu Barang Dan Alat Ukur Penelitian.....	70
16. Surat Balasan Klub Kilat Kota Padang	71
17. Daftar Hadir Sampel	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki berbagai macam kebutuhan baik kebutuhan yang bersifat materil maupun non materil. Untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut manusia dituntut untuk memiliki sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan tubuh yang sehat agar dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Selanjutnya usaha yang dapat dilakukan untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat salah satunya dengan olahraga. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, serta menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. 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 ataupun klub yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan *continue* akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk

mencari kebugaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan *continue* serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan, dan sebagainya. 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 Erianti (2004:109), 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 para 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.

Di Klub KILAT Kota Padang adalah salah satu klub Bolavoli yang ada di Kota Padang. Klub KILAT merupakan tempat bagi masyarakat dan mahasiswa untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Anggota klub KILAT terdiri dari siswa SMA, Mahasiswa dan masyarakat dari berbagai daerah yang telah terdaftar dalam klub tersebut, tercatat 30 orang putera dan 15 orang puteri telah terdaftar dalam klub KILAT ini. Pada klub KILAT Kota Padang tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola, net, peralatan latihan fisik dan seorang pelatih. Diharapkan setelah melakukan latihan pemain tersebut dapat bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bolavoli.

Setelah peneliti melakukan observasi di lapangan, ternyata prestasi klub KILAT akhir-akhir ini dapat dikatakan sangat rendah, karena beberapa kali mengikuti pertandingan baik di dalam maupun di luar kota Padang mereka selalu mengalami kekalahan pada babak penyisihan grup maupun pada babak 16 besar pertandingan, dari beberapa kali mengikuti open tournament klub kilat ini terbilang jarang bisa masuk ke babak 8 besar ataupun ke babak semifinal. Menurut informasi yang penulis dapatkan langsung dari pelatih klub KILAT

Kota Padang tercatat tim putera KILAT Kota Padang telah mengikuti pertandingan diantaranya adalah Open Tournament bolavoli se Sumatera Barat yang diselenggarakan di Sawahlunto pada tahun 2017, Open Tournament antar daerah yang diadakan di Kota Padang pada tahun 2017. semuanya kalah di penyisihan group, beda halnya untuk tim puteri Klub KILAT Kota Padang prestasi yang dimiliki tim puteri KILAT tidaklah terlalu buruk jika dibandingkan dengan tim putera, ini dibuktikan dari beberapa kali mengikuti pertandingan 4 kali diantaranya berhasil menjadi juara dan selebihnya selalu masuk semifinal. Rendahnya prestasi tim putera KILAT ini diduga salah satu penyebabnya adalah daya ledak otot tungkai yang masih lemah, kurangnya koordinasi mata tangan, lompatan yang kurang maksimal, keseimbangan, kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan smash yang mengakibatkan bola yang di smash terkadang menyangkut di net, mudah di block dan sering keluar lapangan.

Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi smash diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dari beberapa unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli terutama pada saat melakukan smash untuk memperoleh nilai/point.

Smash merupakan element terpenting dalam memperoleh nilai/poin, karena semakin kuat smash yang dilakukan maka semakin mudah untuk memperoleh nilai/point, di samping itu smash harus didukung oleh daya ledak otot tungkai yang maksimal agar bola yang di umpan dari tosser dapat diraih sehingga smash yang dilakukan dapat maksimal kuat dan terarah. Dalam

bermain bolavoli daya ledak otot tungki sangat berpengaruh terutama pada saat melakukan smash. Karena semakin tinggi lompatan pada saat melakukan smash maka semakin mudah memperoleh nilai/poin.

Setelah penulis analisa dan mengamati klub KILAT Kota Padang langsung saat mereka bertanding dan pada saat mereka latihan penulis melihat atlet-atlet klub KILAT Kota Padang tidak mampu melakukan smash dengan baik, itu di karenakan masih lemahnya kemampuan smash atlet tersebut yang mempengaruhi faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental seorang atlet klub kilat kota padang. Oleh sebab itu peneliti menduga untuk meningkatkan kemampuan smash atlet bolavoli klub KILAT Kota Padang maka perlu dilakukan latihan dengan menggunakan metode yang dapat meningkatkan unsur-unsur di atas secara bersamaan seperti latihan *plyometrics* yang mampu meningkatkan kemampuan smash atlet bolavoli KILAT.

Berdasarkan keterangan di atas, para atlet bolavoli KILAT Kota Padang merupakan masalah, karena sebelum mereka bertanding mereka telah melakukan latihan dengan tekun, tetapi apa yang diharapkan tidak tercapai. Permasalahan tersebut terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah lemahnya mental, teknik, kondisi fisik, taktik dan daya ledak otot yang menyebabkan rendah nya kemampuan smash.

Untuk meningkatkan kemampuan smash peneliti menemukan bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampun smash, yaitu latihan *plyometrics*. *Plyometrics* berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan

kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respon kecepatan, muatan, dinamik atau jangkauan otot. Adapun bentuk-bentuk latihan *plyometrics* di antaranya: latihan *dept jump*, latihan *knee tuck jump*, latihan *jump to box*, latihan *Squat jump*, *Side hop*, dan sebagainya.

Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan adalah banyak pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang tepat. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Khusus mengenai latihan dalam meningkatkan kemampuan smash penelitian ini diperlukan metode latihan interval. Metode latihan interval (*Interval Training Methode*), adalah suatu bentuk latihan dengan cara pengulangan yang diselingi oleh waktu istirahat untuk pemulihan (Irawadi, 2014:29).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini, untuk itu dilakukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Metode Interval terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli KILAT kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang
2. Mental, Teknik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang
3. Sarana Dan Prasarana Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang
4. Metode Latihan Interval Berpengaruh Terhadap Kemampuan smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang
5. Latihan *Plyometrics* dengan Metode Interval Berpengaruh Terhadap Kemampuan smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang
6. kualitas pelatih mampu meningkatkan kemampuan smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih difokuskan kepada metode latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan Smash yaitu latihan *plyometrics* dengan metode interval pada atlet bolavoli KILAT Kota Padang. Dimana variabel terikatnya adalah kemampuan smash dan variabel bebasnya adalah latihan *plyometrics* dengan metode interval.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah Latihan *Plyometrics* dengan Metode Interval dapat Meningkatkan Kemampuan smash Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap: Pengaruh Latihan *Plyometrics* dengan Metode Interval Terhadap Kemampuan *smash* Atlet Bolavoli KILAT Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan *smash*, sehingga pelatih dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor dan metode latihan yang sesuai dalam meningkatkan prestasi bolavoli.
3. Sebagai informasi bagi atlet bolavoli KILAT dalam meningkatkan kemampuan smash.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* dengan menggunakan metode interval dapat meningkatkan kemampuan smash. Dapat dilihat dari hasil uji “t” dimana diperoleh $t_{hitung} = 4,464 > t_{tabel} = 2,26$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* menggunakan metode interval dapat meningkatkan kemampuan smash atlet Bolavoli Klub Kilat KotaPadang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih bolavoli disarankan untuk memilih bentuk latihan *pyometrics* dengan metode interval guna meningkatkan kemampuan smash atlet dan harus sesuai dengan prosedur, prinsip bentuk latihan tersebut dan program latihan yang telah dirumuskan.
2. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan smash disarankan untuk memilih bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan metode latihan *plyometrics* dengan metode interval.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: SUKABINA Copy Center.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Harsono, 1988. *Choaching dan aspek psikologis*, Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- Radcliffe, James C. 1999. *High- Powered Pliometrik United States Of Amerika: United Graphics*.
- Rizkie, Ahmad. 2015. *Pengaruh Latihan Dept Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Aktika Lintau*. Padang: FIK UNP
- Syafrudin. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- Syaiful. 2016. *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat*. Skripsi. Padang: FIK UNP
- Tim Mata Kuliah Statistik. 2010. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik Lanjutan / 2*. Padang: FIK UNP
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.