

**PENGARUH LATIHAN LARI NAIK TURUN TANGGA TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BASKET
CLUB GENTA KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**TRI TIKA RAMADANI
NIM 1306753**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

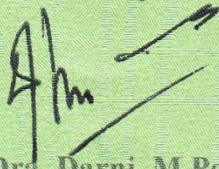
Judul : **Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Basket Club Genta Kota Pariaman**

Nama : Tri Tika Ramadani
NIM : 2013/1306753
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

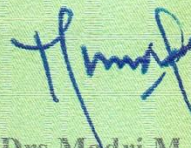
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



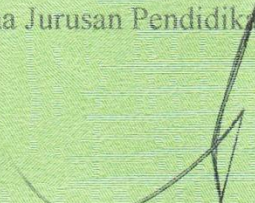
Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Pembimbing II,



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

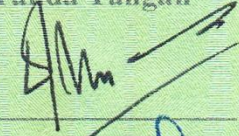
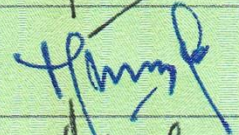
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmanai, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraggan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap
Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Basket Klub
Genta Kota Pariaman
Nama : Tri Tika Ramadani
NIM : 1306753
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris : Drs. Madri M, M.Kes., AIFO.	2. 
3. Anggota : Drs. Yaslindo, MS.	3. 
4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd.	4. 
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd.	5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Agustus 2017
Yang menyatakan,



Tri Tika Ramadani
NIM. 1306753

ABSTRAK

Tri Tika Ramadani :Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Basket Klub Genta Kota Pariaman

Penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan, masih ditemui beberapa fenomena pada atlet bola basket putra klub genta Kota Pariaman, yang menyebabkan kemampuan bermainnya kurang maksimal. Keadaan ini diprediksi, salah satu dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik (elemen daya ledak otot tungkai) atlet basket klub genta Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi Experiment), dengan populasi penelitian seluruh atlet basket putra klub genta Kota Pariaman berjumlah 15 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian. Artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen untuk pengambilan data penelitian adalah vertical jump test (daya ledak otot tungkai diinterpretasi melalui Lewis Nongram. Data di analisis dengan statistik pada signifikansi 0,05 melalui uji t-test. Hipotesis yang diajukan yaitu latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Hasil analisis diperoleh $t_{hitung} 4,142 > t_{tabel} 1,761$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet basket klub genta Kota Pariaman.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan keghadirat Alla SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelsaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Basket Club Genta Kota Pariaman .

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikann ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Darni, M.Pd Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukkan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Drs.Madri, M.Kes.AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukkan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skrips ini.
5. Drs. Jaslindo, MS, Dra. Pitnawati, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji skripsi.

6. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ibu Sri Siswani, S.Pd selaku Ketua club Genta Kota Pariaman yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian di club genta.
8. Teristimewa bagi kedua Orang Tua tercinta ayah Junaidi dan ibu Lamdini yang bersusah payah mendidik ananda, telah memberikan ananda perhatian, bantuan, dan motivasi sehingga ananda dapat menyelesaikan studi ananda ini di Universitas Negeri Padang.
9. Atlet basket Putra Club Genta Kota Pariaman, yang telah membantu dan bersedia menjadi sampel skripsi.
10. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, teman- teman angkatan 2013, yang telah memberikan semangat, dan bantuan, serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Agustus 2017

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	5
1. Bolabasket	5
2. Kondisi fisik	6
a. Daya Ledak Otot Tungkai.....	6
b. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak	8
c. Metode Pengembangan Daya Ledak	10
3. Latihan	11
4. Sistem Energi.....	16
5. Latihan Naik Turun Tangga	19

B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Rancangan Penelitian.....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Defenisi Operasional	26
F. Jenis dan Sumber Data	27
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian pesyaratan analisis varians.....	33
C. Pengujian hipotesis	35
D. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTARPUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai	30
2. Distribusi Data Post Test Daya Ledak Otot Tungkai	32
3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bakset Club Genta Kota Pariaman.....	33
4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians	34
5. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Naik Turun Tangga	22
2. Kerangka Konseptual	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan/Tabel Macro	45
2. Program Latihan/ Tabel Micro.....	46
3. Data Penelitian	55
4. Tabel Kerja Uji Normalitas Data Pre Test	56
5. Tabel Kerja Uji Normalitas Data Post Test.....	57
6. Tabel Kerja Uji Homogenitas Data Penelitian.....	58
7. Uji t Daya Ledak Otot Tungkai.....	59
8. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	60
9. Table Distribusi F.....	61
10. Table nilai distribusi T	62
11. Luas Lengkungan Normal Standar Dari Z	63
12. Dokumentasi Penelitian	64
13. Surat Izin Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks. Untuk dapat bermain dengan baik, aspek kondisi fisik merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh para atlet, diantaranya: daya daya tahan, kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. (Bafirman, 2008:4).

Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam berbagai kegiatan/ aktivitas, termasuk aktivitas yang dilakukan dalam bolabasket. Daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak otot tungkai untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Annarino dalam Bafirman (2008:78), mengemukakan “ daya ledak merupakan kekuatan otot dan kecepatan kontraksi secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Artinya gerakan daya merupakan elemen kondisi yang memberikan dukungan kekuatan atlet melakukan gerakan- gerakan yang cepat.

Daya ledak adalah kemampuan untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi Harre dalam bafirman (2010:78). Daya ledak berkaitan dengan daya (*power*), maka dari itu daya (*power*) adalah eksistensi kekuatan dan kecepatan (*eksplosive power*) yang berlangsung dalam waktu cepat dan tepat. Daya ledak merupakan kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat

cepat. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan ini adalah melalui latihan yang teratur, terukur, sistematis dan tersusun seperti latihan naik turun tangga, latihan beban seperti, jump to box, two hand medicine ball put, depth jump dan sebagainya.

Latihan naik turun tangga merupakan salah satu jenis metode latihan plyometrics yaitu bentuk latihan yang mengembangkan eksplosif daya ledak otot, juga membentuk karakter/ dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respon terhadap kecepatan, kekuatan, dinamik atau jangkauan otot. Latihan plyometrics diajarkan untuk merangsang berbagai macam perubahan dalam sistem syaraf otot, meningkatkan stabilitas kelompok- kelompok otot untuk merespon lebih cepat dan bertenaga dalam perubahan-perubahan singkat dan cepat pada panjang otot. Hal yang penting dalam latihan pliometrik umumnya adalah keadaan sistem syaraf otot untuk melakukan perubahan arah yang lebih cepat dan lebih bertenaga.

Latihan naik turun tangga yang dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Explosive Power Otot Tungkai*. Karena latihan tersebut mayoritas melibatkan kerja pada kontraksi otot- otot fungsi bagian belakang. Fungsi didukung oleh kemampuan otot- otot tersebut .sementara kemampuan ledakan otot menguatkan berbagai macam otot- otot pada bagian belakang, otot- otot pada pantat dan terutama pada paha bagian depan, yang merupakan komponen penting dalam penampilan kemampuan dimiliki atlet.

Rendahnya kemampuan daya ledak dimiliki atlet, diprediksi bahwa kurangnya dukungan dari berbagai latihan kondisi fisik, terutama kemampuan

kontraksi otot-otot pada bagian bawah. Oleh karena itu perlu dicari solusi, bagaimanabentuk latihan yang dilakukan dalam memberikan dampak pada peningkatan ledakan otot-otot dimaksud.

Namun, sampai ini peneliti literatur yang baku, menyatakan apakah model latihan diatas memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai secara bermakna. Untuk mendapatkan kepastian maka dari pengalaman terdiri model latihan di atas, maka di perlukan penelitian.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengkaji permasalahan tersebut dan ingin melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Basket Club Genta Kota Pariaman “.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor dan model latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet basket yaitu:

1. Latihan naik turun tangga
2. Latihan jump to box
3. Latihan depth jump

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya referensi, dana, tenaga, dan waktu maka variabel yang diteliti adalah latihan naik turun tangga terhadap atlet bolabasket.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan maksud diatas, maka masalah peneliti dapat dirumuskan sebagai berikut.

Apakah latihan naik turun tangga dapat berpengaruh meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bakset club Genta Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk “melihat apakah latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai (*Ekspllosive Power*) pada atlet bolabasket club Genta Kota Pariaman”.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Hasil penelitian sebagai referensi Latihan Naik Turun Tangga di perpustakaan
2. Agar atlet bolabasketb club Genta Kota Pariaman secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam rangka mempersiapkan diri serta meningkatkan kemampuan fisik secara teratur dan terpogram.
3. Untuk peneliti meraih gelar Sarjana Pendidikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolbasket club Genta Kota Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan daya ledak otot tungkai dalam olahraga bola basket yaitu:

1. Diharapkan kepada seluruh atlet basket agar dapat melakukan latihan lebih rutin dan serius lagi untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Bagi pelatih supaya dapat menggunakan latihan naik turun tangga agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
3. Berhubung penelitian ini terbatas, bagi peneliti lain yang berminat meneliti supaya dapat menutupi kekurangan yang ada dan disarankan untuk lebih memperhatikan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Percetakan: UNP Press.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Madri. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Syafrudin. 2016. *Perencanaan Pembelajaran Melatih Dasar*. Percetakan: UNP Press.
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Percetakan: UNP Press.
- Suwirman. 2015. *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: Sukabina Press.
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Alung.
- Hartyani, Zolt. 2004. *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia
- <https://www.google.com/search?q=gambar+naik+turun+tangga&hl=indi&source=inms&im&prmd.com>