

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DENGAN
JUMP TO BOX TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT
TUNGKAI ATLET SEPAKTAKRAW AIA TABIK
TAKRAW CLUB (ATTC) KAMANG MAGEK
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains pada
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**KHALILUL RAHMAN
2009 / 14402**

**JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

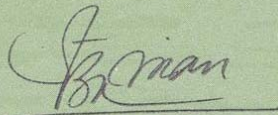
Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* dengan *Jump To Box*
Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Atlet Sepak
Takraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kamang Magek
Kabupaten Agam

Nama : Khalilul Rahman
BP : 2009
NIM : 14402
Program : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

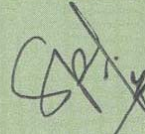
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



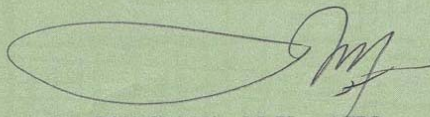
Dr. H. Bafirman HB, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 1985510 1 001

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

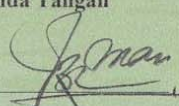
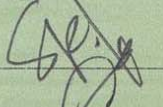
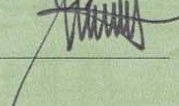
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* Dengan *Jump To Box*
Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw
Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kamang Magek
Kabupaten Agam**

Nama : **Khalilul Rahman**
BP / NIM : 2009 / 14402
Program : Strata satu (S – 1)
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO	1. 
Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	2. 
Anggota	: 1. Drs. Syafrizar, M.Pd	3. 
	2. Drs. Rasyidin Kam	4. 
	3. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Khalilul Rahman. 2103. Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* Dengan *Jump To Box* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kamang Magek Kabupaten Agam

Berdasarkan pengamatan pada atlet sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club Kamang Magek Kabupaten Agam, ditemukan masalah bahwa kemampuan *explosive power* otot tungkai yang dimiliki atlet cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *box jump* dengan *jump to box* terhadap *explosive power* otot tungkai atlet sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kamang Magek Kabupaten Agam.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2013. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan Sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam, karena merupakan tempat latihan atlet sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam. Populasi penelitian berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah *vertical jump test* kemudian selisih antara jangkauan dan raihan setelah melompat, serta data berat badan diolah dengan rumus *Nomogram Lewis*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *Box Jump* memberi pengaruh pada peningkatan *explosive power* otot tungkai, (2) Latihan *Jump to Box* memberi pengaruh pada peningkatan *explosive power* otot tungkai, (3). Terdapat perbedaan pengaruh terhadap peningkatan *explosive power* otot tungkai latihan *Box Jump* dengan latihan *Jump to Box*, dimana latihan *jump to box* lebih baik daripada latihan *box jump* terhadap peningkatan *explosive power* otot tungkai.

Kata kunci: *Box Jump*, *Jump to Box*, dan *Explosive Power Otot Tungkai*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ **Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* Dengan *Jump To Box* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kamang Magek Kabupaten Agam**”.

Penulisan skripsi ini merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada program studi ilmu keolahragaan, jurusan kesehatan rekreasi dan bagian dari kurikulum yang ada pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti dalam penyusunan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, teristimewa kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungan moral dan materi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dan pada kesempatan ini peneliti juga sangat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi FIK UNP.

3. Bapak Dr. H. Bafirman. HB.M.Kes.AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dosen penguji jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP, bapak Drs. Syafrizar M.Pd, bapak Anton Komaini S.Si, M.Pd, bapak Drs. Rasyidin Kam, yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan penelitian ini.
6. Staf TU FIK UNP yang telah membantu dalam pelayanan administrasi.
7. Bapak Win Choto (Mak Etek) selaku pelatih / pembina *club* ATTC Kamang Magek Kabupaten Agam.
8. Kepada kepala Desa yang telah memberi Izin untuk memberikan pinjaman Alat-alat yang dibutuhkan dalam proses penelitian.
9. Kepada Adik-adik Atlet ATTC Kamang Magek Kabupaten Agam yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan serta pihak yang memberikan dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung

Semoga bantuan yang bapak /ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata peneliti mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca serta dapat dijadikan sebagai sumbangan pikiran untuk perkembangan pendidikan dimasa yang

akan datang, khususnya Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Perumusan masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Hakikat latihan	12
2. Daya ledak (Explosive Power)	21
3. Hakikat Sepaktakraw	28
B. Kerangka konseptual	30
C. Hipotesis	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34

C. Tempat Penelitian	35
D. Definisi Operasional	35
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	39
H. Teknik Analisis Data	40
 BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	42
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan	51
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
 DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Prestasi Atlet Sepaktakraw ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam	6
Tabel 2. Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu Penelitian	40
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre-Test Latihan Box Jump	43
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Latihan <i>Box Jump</i>	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pre-Test Latihan Jump To Box	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Post-Test Latihan Jump To Box	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	50
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	50
Tabel 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Dalam Melakukan Latihan <i>Box Jump</i>	16
Gambar 2. Sikap dalam Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i>	17
Gambar 3. Otot-otot Tungkai Bawah Yang Terlibat Dalam Gerakan Melompat, Berlari, Dan Menendang	23
Gambar 4. Bagan Kerangka Konseptual	31
Gambar 5. Rancangan Penelitian	34
Gambar 6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	38
Gambar 7. Histogram Pre-Test Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	43
Gambar 8. Histogram Post Test Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	45
Gambar 9. Histogram Pre Test Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i>	46
Gambar 10. Histogram Post-Test Latihan <i>Jump To Box</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan <i>Box Jump</i> Dan <i>Jump To Box</i>	62
Lampiran 2. Program Latihan <i>Box Jump</i>	63
Lampiran 3. Program Latihan <i>Jump To Box</i>	69
Lampiran 4. Data Tes Awal <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	75
Lampiran 5. Pembagian Kelompok Perlakuan	76
Lampiran 6. Data Tes Akhir	77
Lampiran 7. Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Box Jump</i>	78
Lampiran 8. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Jump To Box</i>	79
Lampiran 9. Uji Normalitas Tes Awal kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	80
Lampiran 10. Uji Normalitas tes Awal Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i>	81
Lampiran 11. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Box Jump</i>	82
Lampiran 12. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i>	83
Lampiran 13. Uji Homogenitas Tes Awal	84
Lampiran 14. Uji HOMogenitas Tes Akhir	85
Lampiran 15. Uji Hipotesis I	86
Lampiran 16. Uji Hipotesis II	87
Lampiran 17. Uji Hipotesis III	88
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah berkembang dalam kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat (4) tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi:

“olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Selanjutnya dijelaskan bahwa: ”tujuan keolahragaan nasional yaitu memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (Bab II Pasal 4 UU No 3 Tahun 2005: 3)

Sehubungan dari pengertian olahraga dan tujuan keolahragaan nasional yang tersebut di atas maka penyelenggaraan pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan pada setiap cabang olahraga, yang mana salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Pembinaan dan pengembangan ini diselenggarakan di sekolah, perguruan tinggi, hingga ke

klub-klub cabang olahraga yang ada. Dalam Syafruddin (2011:5) menyatakan bahwa

“Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi/pertandingan/perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ketingkat internasional”.

Bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik agar mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya yaitu latihan kardiovaskular, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya ledak atau *explosive power*, sama-sama bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet di bidang keolahragaan. Semua bentuk latihan tersebut diterapkan dalam berbagai kegiatan olahraga, baik dalam olahraga permainan seperti sepak takraw, sepak bola, dan bola voli maupun berupa latihan beban (*weight training*) di klub-klub fitness.

Di samping itu, berbagai bentuk latihan kondisi fisik sudah dikembangkan oleh para ahli fisiologi dan pelatih, seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan daya tahan, latihan kelenturan, dan latihan kelincahan dengan beberapa metode latihan seperti latihan beban, latihan *sircuit*, latihan interval, latihan *plyometrik*, dan lain-lain. Jadi, latihan *plyometrik* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai prestasi olahraga seperti olahraga sepak takraw. Selain itu *Plyometrik* juga merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, berikut adalah beberapa bentuk latihan

plyometrik yang dalam bentuk gerakan melompat – lompat (*hop*) diantaranya: *double leg speed hop* yaitu lompatan dengan dua kaki secara cepat, *single leg speed hop* yaitu lompatan dengan satu kaki secara cepat, *decline hop*, *double leg butt kick*, *jump to box*, *incremental vertical hop*, *side hop*, *squat jump*, *box jump*, *knee tuck jump*” Radcliffe dalam Syafrizar (2007:10)

Untuk meningkatkan kualitas dan prestasi atlet dalam permainan sepak takraw, maka diperlukan suatu teknik yang berhubungan dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Penguasaan teknik ini merupakan salah satu modal untuk memenangkan suatu pertandingan. Dengan kata lain, tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar dan teknik khusus tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik di samping ditunjang oleh faktor lain seperti taktik, strategi, kondisi fisik dan mental (Zalfendi, 1991: 24). Dari pernyataan diatas maka secara garis besar jelas terlihat bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi terbaik atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*, sebagaimana dikemukakan oleh Syafruddin (2011:80) bahwa :

“Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor *internal* (dalam) dan faktor *eksternal* (luar). Faktor *internal* adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, contohnya kemampuan fisik, tehnik, taktik dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet, contohnya faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Jadi, dalam mencapai prestasi latihan saja tidak cukup tanpa didukung oleh berbagai faktor tersebut. Maka sebaiknya para pelatih memberikan dorongan dan motivasi yang tinggi kepada atlet untuk menggapai prestasi yang diharapkan. Di samping itu, para atlet juga harus menjaga kondisi fisik yang optimal agar latihan dan pertandingan dapat dilalui dengan lancar.

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor pendukung penguasaan keterampilan dalam permainan sepak takraw. Salah satunya yaitu daya ledak (*explosive power*) otot tungkai yang merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepak takraw. Contohnya saat melakukan *smash*, jika seorang atlet tidak memiliki *power* tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat maka *smash* yang dilakukan percuma dan sangat menguntungkan bagi lawan. Jadi, untuk menghasilkan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai sesuai dengan apa yang diharapkan, cepat, dan tepat sasaran serta lompatan yang tinggi saat melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw, dibutuhkan program latihan yang terarah dan terencana.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah banyak digemari dan berkembang di Indonesia. Di Sumatera Barat olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir diseluruh lapisan masyarakat. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepak takraw penuh dengan gerakan akrobatik yang indah dan memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatra Barat yakni sepakrago.

Mereka bermain sepakraga dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi.

Perkembangan olahraga ini, khususnya di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan. Hal ini dibuktikan dengan ada atlet sepaktakraw yang telah mampu meraih prestasi dibeberapa kejuaraan, baik ditingkat daerah, nasional bahkan internasional. Daya ledak otot tungkai (*explosive power*) adalah salah satu komponen dasar dalam permainan sepaktakraw. Contohnya saat melakukan *smash*, jika seorang atlet kurang memiliki daya ledak sesuai dengan apa yang diinginkan saat melakukan lompatan dengan cepat, maka *smash* yang dilakukan percuma dan sangat menguntungkan bagi lawan.

Atlet ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam dalam kejuaraan tahunan antar Daerah seperti PORDA dan Kejuaraan antar Klub se-SUMBAR seperti kejuaraan di Padang Pariaman, Batusangkar, Payakumbuh, Kota Padang, dan sebagainya biasanya Atlet ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam sering memperoleh juara dan tidak pernah gagal untuk menyumbangkan piala kepada klub yang di wakilinya. Namun pada akhir-akhir ini prestasi yang di raih Atlet ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam mengalami penurunan. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini data prestasi Atlet sepaktakraw ATTC Kecamatan Kamang Magek kabupaten Agam pada kejuaran-kejuaran antar daerah pada 5 tahun terakhir.

Tabel 1. Data Prestasi Atlet Sepaktakraw ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam

No	Tahun	Iven	Tempat	Prestasi
1	2007	ATTC Cup Se Sumbar	Agam	Juara 1
2	2008	Ciber Cup Sumbar Riau	Pariaman	Juara 2
3	2009	Puma Cup Sumbar Riau	Batu Sangkar	-
4	2010	BCKR Cup Sumbar Riau	Bukittinggi	Juara 3
5	2011	Tarandam Cup Se Sumbar	Padang	-

Sumber : Data Pretasi Atlet Sepaktakraw ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam

Menurut Informasi dari Whin Choto Selaku pelatih dari Atlet Sepaktakraw ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam, dan pengamatan penulis, penyebab menurunnya prestasi atlet tersebut adalah di sebabkan oleh banyak kemungkinan seperti : Program latihan, kondisi fisik, tekhnik, dan motivasi atlet tersebut. Dari kemungkinan-kemungkinan tersebut yang paling dominan adalah kondisi fisik atlet yang mempengaruhi *eksplasive power otot tungkai* yang dimiliki atlet masih jauh dari yang diharapkan.

Pembinaan olahraga sepaktakraw dapat dilakukan di tempat-tempat dimana adanya peminat-peminat dari olahraga sepaktakraw ini, dan juga di klub-klub yang sudah terbentuk dan juga dibina dilingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi, dengan satu syarat olahraga sepaktakraw ini diminati oleh atlet yang akan di bina. Salah satu bentuk pembinaan prestasi

olahraga sepaktakraw adalah klub sepaktakraw Air Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam . Klub ini tidak terbentuk kepengurusannya cuma dibawah naungan karang taruna tapi ada pembinaannya. Pembinaan olahraga sepaktakraw sudah dilakukan sejak tahun 2002 sampai sekarang masih aktif. Peminatnya khusus dari kalangan pelajar sampai kalangan umum. Sarana prasarana cukup memadai, namun sekian lama telah dilakukan pembinaan, Klub ini belum bisa mencapai hasil yang maksimal karena di pengaruhi oleh beberapa faktor yang telah disebutkan dalam pembahasan sebelumnya.

Sebagaimana yang telah kita ketahui dalam Permainan sepaktakraw, Bagusnya prestasi yang di capai atlet sangat dipengaruhi dan didukung oleh kualitas fisik dan tekhnik bermain yang baik. Selain pentingnya tekhnik bermain yang baik, adapun salah satu kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepaktakraw adalah pentingnya daya ledak otot tungkai. Untuk itu, peneliti merasa penting meningkatkan kemampuan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai atlet sepaktakraw melalui latihan yang terprogram seperti latihan *plyometrik*. Menurut informasi dari pelatih Klub Aia Tabik Takrtaw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam dan pengamatan peneliti sendiri karna peneliti adalah salah seorang atlet dari klub tersebut, belum tercapainya prestasi ini disebabkan oleh banyak kemungkinan seperti: sarana, program latihan, kondisi fisik, teknik dan motivasi atlet tersebut. Dari kemungkinan tersebut yang paling dominan adalah kondisi fisik yaitu daya ledak (*explosive power*) otot tungkai yang dimiliki masih jauh dari yang

diharapkan. Terbukti pada saat atlet melakukan *smash dan block*. Dilihat dari lompatan saat melakukan *smash* masih rendah, sehingga *smash* yang dilakukan tidak sempurna dan sangat menguntungkan bagi lawan. Untuk melakukan lompatan yang tinggi, maka dibutuhkan bentuk-latihan yang mengarah kepada daya ledak otot tungkai.

Banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak (*explosive power*), salah satunya yaitu faktor latihan yang diberikan. Beberapa bentuk latihan *plyometrik* untuk meningkatkan daya ledak (*explosive power*) seperti latihan *jump to box, squat jump, hop jump, hurdle jump, box jump, squat thrust, depth jump*, lompat tali, lari naik turun tangga serta bentuk latihan lainnya. Dari sekian banyak bentuk latihan *plyometrik* tersebut, peneliti ingin melihat dua bentuk latihan saja yaitu *box jump* dan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai atlet sepak takraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam. Karena kedua bentuk latihan ini di samping mudah dilakukan alat yang digunakan juga mudah dikondisikan, dan dari beberapa teori mengatakan bahwa kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan *explosive power* otot tungkai atlet.

Sejauh ini belum ditemukan penelitian dari kedua bentuk latihan di atas terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai (*explosive power*) atlet sepak takraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat dan mengkaji seberapa besar kedua jenis latihan yang dimaksud berpengaruh terhadap daya

ledak (*explosive power*) otot tungkai atlet sepak takraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurang maksimalnya Kekuatan dan kecepatan Otot Tungkai mempengaruhi daya ledak otot tungkai (*eksplosive power*).
2. Rendahnya kekuatan dan kecepatan lompatan mempengaruhi daya ledak otot tungkai (*ekplosive power*).
3. Latihan *Box Jump* mengandung unsur kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai (*Eksplosive Power*)
4. Latihan *Jump To Box* Mengandung unsur kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai (*Eksplosive Power*)

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas ditemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk itu permasalahan tersebut perlu dibatasi karena mengingat keterbatasan waktu, dana, tenaga dan referensi yang menunjang. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada "Perbedaan

Pengaruh Latihan *Box Jump* dengan *Jump To Box* terhadap *Explosive Power* otot tungkai Atlet Sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club (ATTC) Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam ".

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh latihan *Box jump* terhadap kemampuan *eksplosive power* otot tungkai.
2. Seberapa besar pengaruh latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan *Eksplosive power* otot tungkai.
3. Seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Box Jump* dengan *Jump To Box* terhadap kemampuan *Eksplosive Power* otot tungkai.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Box Jump* dengan *Ekplosive Power* otot tungkai pada permainan sepaktakraw atlet ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam.
2. Untuk mengatahui seberapa besar pengaruh latihan *Jump To Box* terhadap *Eksplosive Power* otot tungkai pada permainan sepaktakraw atlet ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam.

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Box Jump* dengan *Jump To Box* terhadap *Eksplasive Power* otot tungkai pada permainan sepak takraw Atlet ATTC Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Bagi peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana.
2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkat prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepak takraw.
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai metode latihan kondisi fisik.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *box jump* memberikan pengaruh yang berarti terhadap *explosive power* otot tungkai ($t_{hit} = 6.94 > t_{tab} = 1.83$).
2. Latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang berarti terhadap *explosive power* otot tungkai ($t_{hit} = 7.77 > t_{tab} = 1.83$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *box jump* dengan latihan *jump to box* terhadap *explosive power* otot tungkai ($t_{hit} = 2.30 > t_{tab} = 1.73$). Jika dilihat dari rata-rata peningkatan *explosive power* otot tungkai maka latihan *jump to box* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *box jump*, dimana dengan latihan *jump to box* rata-rata peningkatan *explosive power* otot tungkai adalah 11.59, sedangkan latihan *box jump* rata-rata peningkatan *explosive power* otot tungkai adalah 9.02.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan latihan *box jump* dengan latihan *jump to box* sebagai cara untuk meningkatkan *explosive*

power otot tungkai pada Atlet Sepaktakraw Aia Tabik Takraw Club Kamang Magek Kabupaten Agam.

2. Kepada para atlet agar dapat menjalankan program latihan yang telah disusun oleh pelatih dalam usaha meningkatkan prestasinya.
3. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi *explosive power* otot tungkai seperti, postur tubuh, usia, berat badan, dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang: UNP
- Atlas Anatomi. (2007). **Otot-otot tungkai bawah yang terlibat dalam gerakan melompat, berlari, dan menendang**.
- Bafirman. (2007). **Fisiologi Olahraga**. Padang: UNP
- Bafirman Dan Apri Agus. (2008). **Pembentukan Kondisi Fisik**. FIK: UNP
- B. Asril. (1994). **Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw**. FPOK IKIP Padang.
- (1990). **Peranan Servis dalam Permainan Sepaktakraw**. Majalah Sepaktakraw. FPOK IKIP Padang
- (1997). **Teknik Dasar dan khusus dalam Permainan Sepaktakraw**. PB Persetasi Jakarta.
- Climstein, M. dkk. 1997. **Leg plyometrics Exercise**. New York. <http://www.Exsx.net/plyu>. update 03/25/2009 (download 30 Maret 2009)
- [http://www.Maisportsconditioning.Com/image/in motion](http://www.Maisportsconditioning.Com/image/in%20motion). **Sikap Dalam Melakukan Latihan Hurdle Jump**
- http://www.Elitefts.Com/image/picture/ideas_original. **Sikap Dalam Melakukan Latihan Jump To Box**.
- Harsono. (1988). **Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam coaching**. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikti
- Rahman Khalilul, (2013). **Foto Pelaksanaan Tes Vertical Jump. Aia Tabik Takraw Club**
- Radeliffe, James and Farentinos, Robert C. (1985). **Plyometrics Explosive Power Training**. United States of America
- Sajoto, M. (1990). **Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga**. Dahara Press