

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *JUMP TO BOX*  
TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET  
BOLAVOLI KLUB TIN ISKANDAR  
MEDIKAL PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**IPANTRI BENGI  
98223/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Perbedaan Latihan *Squat Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Tin Iskandar Medikal Pariaman

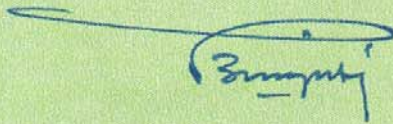
Nama : Ipantri Bengi  
BP/ NIM : 2009/98223  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Jenjang Program : S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2016

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO  
NIP : 19500521 197903 1 001



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

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Umar, MS., AIFO  
NIP : 19610615 198703 1 003

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

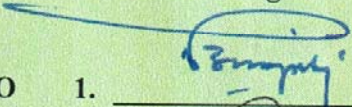
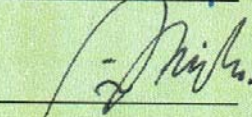
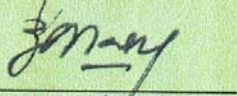
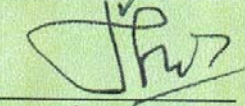
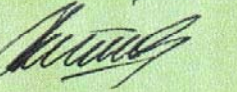
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Tin Iskandar Medikal Pariaman

**Nama** : Ipantri Bengi  
**NIM** : 2009/98223  
**Program Studi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
**Jurusan** : Keperawatan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2016

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO	1. 
Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes., AIFO	3. 
Anggota	: Prof. Dr. H. Imam Sodikun, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. H. Witarasyah, 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, 27 juni 2016

Yang menyatakan,



Ipantri Bengi

## ABSTRAK

**Ipantri Bengi, 2016: Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Jump to box* Terhadap Kemampuan Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Tin Iskandar Medikal Pariaman.**

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan diduga lompatan pemain bolavoli klub Tin Iskandar Medikal Pariaman masih terbilang rendah dan belum maksimal. Masalah ini diduga disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat jump* dan Latihan *Jump to box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman.

Penelitian ini adalah Eksperimen semu dengan rancangan *two group pre-test-post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2015 sampai dengan Mei 2015. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman. Populasi penelitian adalah atlet Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sebanyak 20 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara *ordinally matched pairing*, yaitu kelompok I latihan *Squat Jump* dan kelompok II latihan *Jump To Box*, waktu latihan selama 18 kali pertemuan (6 minggu), frekuensi latihan tiga kali seminggu. Variabel yang diukur sebagai kemampuan awal dan hasil latihan adalah daya ledak otot tungkai. Pengukuran dilakukan pada awal latihan dan akhir latihan.

Data dianalisis dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa latihan *jump to box* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *squat jump* hal ini dibuktikan bahwa  $t_{hitung} = 2,63 > t_{tabel} = 2,26$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *Squat jump* dan Latihan *Jump to box* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti sampaikan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, ridho dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Perbedaan Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai”**. Penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti tidak terlepas dari hambatan dan rintangan. Namun demikian, atas bimbingan, bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya (Ayahanda Bustanul dan Ibunda Dasriati) yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan agar Peneliti dapat mencapai apa yang dicita-citakan.
2. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO sebagai Pembimbing I yang telah membimbing penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah membimbing penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang, beserta staf yang telah banyak membantu peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Teman-teman seperjuangan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas dorongan, motivasi, saran, serta dukungan yang sangat berguna dalam penulisan ini.

Dengan segala keterbatasan yang ada, peneliti tetap berusaha untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, atas saran dan kritikan yang diberikan penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Juni 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	11
1. Permainan Bolavoli .....	11
2. Latihan <i>Squat Jump</i> .....	14
3. Latihan <i>Jump To Box</i> .....	16
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis .....	26

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	27
B. Rancangan Penelitian .....	27
C. Tempat waktu penelitian .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	28
E. Jenis dan Sumber Data .....	29
F. Defenisi Operasional .....	29
G. Instrumen Penelitian .....	30
H. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
I. Teknik Analisis Data .....	35

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	36
B. Uji Persyaratan Analisis .....	40
C. Pengujian Hipotesis .....	41
D. Pembahasan .....	42

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	49
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah atlet .....	28
2. Nama-Nama Tim Pendukung Penelitian .....	31
3. Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Latihan <i>Squat Jump</i> .....	37
4. Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Latihan <i>Jump To Box</i> .....	38
5. Uji Normalitas Data .....	40
6. Rangkuman Uji Hipotesis .....	41

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Bolavoli .....	13
2. Bentuk Latihan <i>Squat Jump</i> .....	16
3. Bentuk Latihan <i>Jump To Box</i> .....	18
4. Kerangka Konseptual .....	26
5. Desain Penelitian .....	27
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	30
7. Skala Tes <i>Vertical Jump</i> .....	33

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Latihan <i>Squat Jump</i> .....	38
2. Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Latihan <i>Jump to box</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan .....	49
2. Data Mentah Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	51
3. Skala Tes <i>Vertical Jump Nomogram Lewis</i> .....	52
4. Pembagian Kelompok .....	53
5. Data Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Latihan <i>Squat Jump</i> .....	54
6. Data Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Latihan <i>Jump To Box</i> .....	55
7. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i> (Data <i>Pre Test</i> ) .....	56
8. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> (Data <i>Pre Test</i> ) .....	57
9. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i> (Data <i>Post Test</i> ) .....	58
10. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> (Data <i>Post Test</i> ) .....	59
11. Uji-t Kelompok Latihan <i>Squat Jump</i> dan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	60
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	61
13. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0 S/D Z .....	62
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	63
15. Dokumentasi Penelitian .....	64
16. Surat Izin Penelitian .....	70
17. Surat Balasan Penelitian .....	71
18. Surat Izin Menggunakan Alat Penelitian .....	72

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Usaha bangsa Indonesia untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin meningkat, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga. Dengan cara menerapkan berbagai macam olahraga kemasyarakatan dan instansi yang banyak dilakukan diseluruh Indonesia. Semua itu terlihat dengan adanya pertandingan- pertandingan olahraga antar instansi baik swasta maupun negeri tujuannya untuk menjalin hubungan silaturahmi, untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan untuk mencapai gelar sang juara. Meskipun semua itu belum maksimal bangsa Indonesia selalu melakukan pembinaan- pembinaan untuk meningkatkan prestasi atletnya agar bisa meraih prestasi lebih mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional dan sampai ke tingkat internasional

Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Berdasarkan bunyi pasal di atas, diketahui bahwa pembinaan olahraga untuk berprestasi dapat dilakukan dari berbagai tingkatan, mulai dari daerah, nasional, dan internasional. Partisipasi dari berbagai kalanganlah yang dapat memajukan prestasi olahraga.

Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan bunyi pasal di atas, diketahui cara pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan dengan menyelenggarakan kompetisi secara berkelanjutan. Di Indonesia, khususnya di Sumatera Barat telah dilakukannya pembinaan prestasi olahraga berbentuk kompetisi dalam berbagai tingkatan usia. Dengan adanya pertandingan- pertandingan antar klub Sumatera Barat.

Olahraga Bolavoli merupakan olahraga yang mengerahkan kemampuan fisik yang tinggi dikarenakan gerakan-gerakannya yang sangat kompleks, pemain yang berprestasi adalah pemain yang memiliki persiapan latihan yang sangat baik. Dalam permainan Bolavoli yang dibutuhkan adalah tinggi badan, karena tinggi badan adalah sangat berpengaruh dalam *smash* dan *block* dalam permainan Bolavoli, semakin tinggi badan seseorang maka semakin mudah untuk dia melakukan *smash* dan *block* yang mematikan, pemain dunia yang sangat terkenal di dunia adalah Ivan Miljkovic dia pemain berasal Serbia yang ikut menyumbangkan medali emas olimpiade pada tahun 2000. Miljkovic adalah salah satu pemain yang paling dominan dan mengesankan. Dia merupakan salah satu pemain terbaik dunia dan pemain pertama dalam sejarah liga dunia yang menerima penghargaan *Most Valuable*

*Player* empat kali, yaitu pada liga dunia pada tahun (2001, 2002, 2003 dan 2006). Dia adalah *spiker* yang sangat menguasai segala bentuk *smash*, memiliki dasar yang sangat kuat, dan memiliki keahlian melakukan *smash* dari berbagai posisi yang berbeda dengan sangat baik. Kemampuannya memukul selalu mendapatkan poin atau angka dengan menggunakan teknik yang sangat baik, tinggi badan yang dimiliki pemain ini adalah 206 cm, dia memiliki tangan pemukul kanan, penghargaan yang diraih di liga dunia, kejuaraan dunia dan olimpiade yaitu: pemain dan *server* terbaik di liga dunia 2005, pencetak poin terbaik di liga dunia (2009, 2008, 2005, 2003, 2002), pemain pertama dalam sejarah liga dunia yang dinobatkan sebagai MVP empat kali, (2001, 2002, 2003, 2005). Namun prestasi yang diraih itu tak luput dari kerja keras dan latihan fisik yang baik, komponen latihan fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak otot, kelincahan, dan stamina (sumber <http://thatassport.wordpress.com>. Diakses tanggal 29 Oktober 2013)

Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga yang digemari, diminati dan dipertandingkan oleh warga masyarakat Sumatera Barat. Karena sering adanya pertandingan- pertandingan Bolavoli antar kota, Kabupaten, dan antara Sumatera Barat, Riau dan Jambi, di daerah Sumatera Barat, akhirnya bermunculan sejumlah persatuan Bolavoli di daerahnya masing-masing.

Klub Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman biasanya selalu ikut serta dalam pertandingan- pertandingan open tournament yang terselenggara di daerah Sumatera Barat ini dan biasanya Tin Iskandar Medikal Pariaman juga sering masuk dalam gelar sang juara. Dalam wawancara peneliti dengan ketua

pengurus Tin Iskandar Medikal Pariaman, Tin Iskandar Medikal pernah memperoleh prestasi. Namun prestasi yang pernah diraih sudah tidak bisa dipertahankan lagi.

Ide permainan Bolavoli menurut Blume (2004:4):

Ide permainan mulai dari pukulan bola dalam petak service ke daerah lawan melewati pita atas net. Regu yang lain menerima bola dan mencoba untuk mengembalikannya. Setiap regu berusaha untuk memainkan bola bagaimana supaya bola tersebut mati di daerah lawan atau tidak dapat mengembalikannya lagi, sehingga diperoleh angka atau kesempatan melakukan service. Berdasarkan kenyataan, bahwa bola tidak boleh menyentuh lantai, karena itu diperlukan teknik khusus untuk memainkan bola.

Berdasarkan ide permainan Bolavoli di atas, dapat dikemukakan bahwa dalam olahraga Bolavoli ini dibutuhkan suatu teknik khusus dalam mematikan bola di petak lawan. Dengan demikian, tentu saja Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman harus memperhatikan ide permainan Bolavoli tersebut, apabila prestasi memperoleh target yang harus diraih.

Agar dapat berprestasi, yang harus diperhatikan dan mempengaruhi prestasi dalam Bolavoli adalah kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan psikis (Syafuddin, 2004:12). Di dalam permainan Bolavoli juga diperlukan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai pada permainan Bolavoli yaitu *passing atas*, *passing bawah*, *service*, *smash* dan *block*.

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap berhasil tidaknya atlet dalam bermain Bolavoli yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*, faktor

internal yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, mental sedangkan faktor *eksternal* yaitu adanya motivasi yang didapat oleh atlet, adanya kecukupan gizi atlet, adanya sarana dan prasarana yang memadai, adanya latar belakang pendidikan pelatih yang baik, pelatih yang mampu membaca tepikal atlet sendiri dan memberikan wawasan yang baik juga terhadap anak didiknya, disiplin atas waktu yang telah dia sepakati dengan anak didiknya, serta adanya dukungan dari orang tua atlet. Jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka akan sulit bagi atlet untuk dapat berprestasi secara optimal maka dari itu faktor di atas tidak bisa dianggap menjadi hal yang sepele.

Diantara teknik yang ada, *smash* dan *block* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan Bolavoli. Teknik *smash* merupakan suatu teknik yang diperlukan untuk menyerang mematikan bola di petak lawan agar kita dapat memperoleh angka dan teknik *block* merupakan suatu usaha dan upaya untuk bertahan dan menggagalkan serangan dari petak lawan agar bola tidak jatuh pada petak lapangan kita sendiri.

Dalam melakukan *smash* dan *block* diperlukan raihan dan kemampuan melompat yang tinggi dibelakang jaring (net) agar kedua teknik tersebut dapat terbentuk secara maksimal, *Smash* yang baik adalah *smash* yang langsung menghasilkan angka dan tidak dapat di kembalikan oleh pihak lawan. *Block* yang baik adalah *block* yang dapat menghadang serangan lawan sehingga menghasilkan angka untuk memperoleh kemenangan.

Uraian di atas diperkuat berdasarkan pendapat Erianti (2004:150) yaitu: Dalam melakukan *smash* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat

yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang. *smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yakni terdiri dari: langkah awal, tolakan untuk meloncat, saat mendarat kembali setelah memukul.

Untuk menghasilkan teknik yang baik tersebut tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kelenturan, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, bola umpan, dan posisi tubuh di udara saat melakukan *smash* dan *block*. Untuk mencapai *smash* yang gemilang para atlet bola voli harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Karena daya ledak otot tungkai yang baik mempengaruhi terhadap hasil lompatan atlet supaya pada saat melakukan *smash* seberapa lama atlet berada di udara saat melakukan *smash*, dan kemana arah yang akan hendak dituju saat melakukan *smash* supaya serangan kita berada di atas bendungan lawan maka untuk mencapai semua itu tak terlepas dari daya ledak otot tungkai, dan begitu pula saat kita melakukan *block* agar serangan lawan berada di bawah bendungan kita sehingga kita bisa memperoleh angka.

Banyak cara yang dapat meningkatkan kemampuan melompat, salah satunya dengan melatih kemampuan daya ledak. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan atau beban dengan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga terutama dalam melakukan *smash* dan *block* pada permainan Bolavoli. “Daya ledak merupakan kombinasi

antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi” (*Bompa dalam Syahara, 2004*). Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan Bolavoli elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam melakukan gerakan *smash* dan *block*. Tanpa daya ledak otot tungkai yang bagus maka bisa dikatakan *smash* dan *block* yang dilakukan belum akan mencapai tujuan yang maksimal.

Untuk meningkatkan daya ledak otot banyak macam bentuk latihan yang di lakukan seperti dengan menggunakan latihan *plyometrics*. Latihan *plyometrics* adalah latihan yang tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan, kecepatan, dan kekuatan maksimal.

Dari observasi peneliti ke lapangan menurunnya prestasi Tin Iskandar Medikal Pariaman diduga karena rendahnya kemampuan Daya Ledak atlet dalam melakukan *smash* dan *block* pada Tin Iskandar Medikal Pariaman. Sehingga serangan yang dibentuk tidak mematikan di petak lawan dan pertahanan yang dilakukan tidak maksimal untuk menghadang serangan lawan

Jadi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan Tin Iskandar Medikal Pariaman, bisa disebabkan oleh faktor *internal* seperti fisik, teknik, mental, kurangnya motivasi dari atlet untuk melakukan latihan, kurangnya bakat dari atlet itu sendiri, sedangkan faktor *eksternal* kurangnya motivasi yang didapat seorang atlet, kurangnya asupan gizi atlet, sarana dan prasarana yang kurang memadai, kurangnya perhatian dari pelatih itu sendiri,

maka dari itu klub Tin Iskandar Medikal Pariaman ini masih banyak kekurangan dalam latihan kondisi fisik, yang mana lompatan seorang atletnya kurang tinggi karena daya ledak otot tungkainya masih lemah, mereka hanya mengandalkan tinggi badan saja, dan pelatihnya pun hanya memberikan latihan yang ringan saja.

Semakin tinggi kemampuan daya ledak otot seorang atlet, semakin tinggi pula kemungkinan *smash* dan *block* yang akan terbentuk untuk memperoleh angka dalam permainan Bolavoli. Dan rendahnya kemampuan daya ledak otot atlet maka rendahnya potensi *smash* dan *block* akan terbentuk untuk memperoleh angka dalam permainan Bolavoli.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan masalah yang ditemukan sebelumnya. Harapan peneliti ialah dapat memberikan sumbangan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Apakah ada pengaruh kondisi fisik terhadap Daya Ledak Otot Tungkai?
2. Apakah ada pengaruh tinggi badan terhadap Daya Ledak Otot Tungkai?
3. Apakah ada pengaruh mental terhadap Daya Ledak Otot Tungkai ?
4. Apakah ada pengaruh sarana dan prasarana terhadap Daya Ledak Otot tungkai?

5. Apakah ada pengaruh latar belakang pendidikan terhadap Daya Ledak Otot Tungkai?
6. Apakah ada pengaruh kecukupan asupan gizi terhadap Daya Ledak Otot Tungkai?
7. Apakah ada pengaruh dukungan dari orang tua meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai?

### **C. Pembatasan Masalah**

Banyak faktor yang diduga dapat meningkatkan kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tin Iskandar Medikal Pariaman, maka agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah peneliti membatasi penelitian ini pada Latihan *Squat Jump*, *Jump To Box*, dan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman “.

### **D. Perumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yakni:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Squat jump* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli pada Tin Iskandar Medikal Pariaman?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Jump to box* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot tungkai atlet Bolavoli pada Tin Iskandar Medikal Pariaman?
3. Apakah terdapat perbedaan Pengaruh latihan *Squat jump* dan *Jump to box* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli pada Tin Iskandar Medikal Pariaman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk memperoleh data terkait dengan Pengaruh latihan *Squat jump* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli pada Tin Iskandar Medikal Pariaman.
2. Untuk memperoleh data terkait dengan Pengaruh latihan *Jump to box* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli pada Tin Iskandar Medikal Pariaman.
3. Untuk memperoleh data perbedaan Pengaruh latihan *squat jump* dan *Jump to box* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli pada Tin Iskandar Medikal Pariaman.

### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman untuk bahan masukan dalam pembinaan atlet.
3. Atlet Bolavoli Tin Skandar Medikar Pariaman untuk peningkatan kemampuan kondisi fisik.
4. Pembaca dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dan latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ( $t_{hitung} = 2,63 > t_{tabel} = 2,26$ ), dimana latihan *jump to box* lebih efektif dari pada latihan *squat jump* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, di antaranya:

1. Atlet Bolavoli Tin Iskandar Medikal Pariaman yang menjadi sampel dalam penelitian ini agar dapat melanjutkan latihan *squat jump* dan *jump to box* secara kontinyu, teratur, terencana, terprogram dan terukur, maka dari itu bagi peserta latihan atau atlet yang masih lemah kekuatan otot tungkainya agar dibekali terlebih dahulu bentuk-bentuk latihan pembentukan kekuatan otot tungkai supaya lebih siap berkontraksi secara maksimal, dengan demikian daya ledak otot tungkai yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan.
2. Para pembina dan pelatih Bolavoli agar dapat mempedomani, mencontoh, meniru metode latihan yang telah diteliti ini, agar dimasukkan ke dalam

program latihan karena kemampuan daya ledak otot tungkai merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan Bolavoli, karena kemampuan daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk mengatasi beban, baik beban tubuh sendiri maupun beban di luar tubuh untuk bergerak ke semua arah dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Dengan arti kata kemampuan daya ledak otot tungkai juga ditentukan oleh waktu yang ditempuh, maka dari itu di sarankan kepada pembina dan pelatih supaya dapat melakukan latihan *squat jump* dan *jump to box* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

3. Sebagai bahan pertimbangan bagi organisasi Bolavoli dalam penyusunan program latihan.
4. Peneliti berikutnya agar dapat mengadakan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel putri, atau jumlah sampel yang lebih besar, dan waktu yang lebih lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asril. (1999). *Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Erianti. (2004). *Bola voli*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Fox, El. *Bower Rw, foos MI*, 1988. *The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*, 4<sup>th</sup> edition. Philadelphia: Saunders College Publishing
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- <http://thatassport.wordpress.com>. Diakses tanggal 29 Oktober 2013.
- <http://duniafitnes.com/training/squat-jump-untuk-melatih-betis-anda.html>. Diakses tanggal 29 Oktober 2013
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_voli](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli) Diakses tgl 10 Desember 2013.
- <http://andhiahmad194.blogspot.com/2012/11/teknik-blocking-pada-Bola-voli.html>. Diakses tgl 10 Desember 2013.
- <http://kumpulanilmu2.blogspot.com/2013/03/ukuran-lapangan-Bola-voli-ukuran-tiang.html> Diakses tgl 11 Desember 2013.
- <http://endhine9685.blogspot.com/2010/04/plyometric/>. Diakses tgl 11 Desember 2013.
- <http://duniafitnes.com/training/Squat-jump-untuk-melatih-betis-anda.html>. Diakses tanggal 11 Desember 2013.
- <http://ganlob.com/wp-content/uploads/2013/07/jump-squat.jpg>. Diakses tanggal 11 Desember 2013.
- [http://plyometriccardiocircuit.com/wp-content/uploads/2013/02/box-jumps-ss\\_0.jpg](http://plyometriccardiocircuit.com/wp-content/uploads/2013/02/box-jumps-ss_0.jpg) Diakses tanggal 11 Desember 2013.
- [http://dc371.4shared.com/doc/bQO9GN-e/preview\\_html\\_480cfff.gif](http://dc371.4shared.com/doc/bQO9GN-e/preview_html_480cfff.gif) Diakses tanggal 09 September 2014.