

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *QUICK LEAP* TERHADAP  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA BASKET  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 LAREH SAGO  
HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar  
sarjana pendidikan*



**ARESTA SAPUTRA  
NIM 14086261**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

#### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Quick Leap* terhadap Daya  
Ledak Otot Tungkai pada Atlet Bola Basket Sekolah Menengah  
Atas Negeri 1 Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota  
Nama : Aresta Saputra  
NIM : 14086261  
Prodi : Pendidikan Jasmani,Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

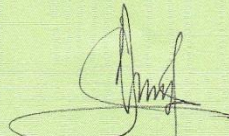
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Ali Umar, M.Kes  
NIP 19550309 198603 1 006

Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS  
NIP 19620206 198602 1 002

Ketua Jurusan



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

#### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aresta Saputra

Nim : 14086261

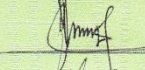
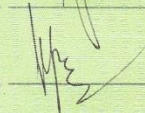
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Dengan judul

Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Quick Leap* terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai pada Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1  
Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota

Padang, Januari 2018

#### Tim Penguji

|               | Nama                         | Tanda Tangan                                                                             |
|---------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | : Drs. Ali Umar, M.Kes       | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Yaslindo, MS          | 2.  |
| 3. Anggota    | : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota    | : Drs. Qalbi Amra, M.Pd      | 4.  |
| 5. Anggota    | : Drs. Nirwandi, M.Pd        | 5.  |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Quick Leap* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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



Aresta Saputra  
Nim 14086261

## ABSTRAK

**Judul : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Quick Leap* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lareh Sago Halaban**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan awal peneliti pada atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban. Kurangnya latihan yang mengarah ke kondisi fisik atlet, salah satunya daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian adalah *pre eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang atlet basket SMAN Lareh Sago Halaban. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel berjumlah 14 orang atlet laki-laki. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan ), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban. Instrument penelitian menggunakan tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai atlet SMAN 1 Lareh Sago Halaban.

Berdasarkan teknik analisis data menggunakan rumus Uji t Test. Hasil analisis data yang diperoleh adalah latihan *jump to box* dan *quick leap* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"pengaruh latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban"**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. , Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

5. Bapak Anton S.Pd sebagai pelatih bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis, Ayahandaku Afrizalfi dan Ibundaku Tutriyanti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2018

Aresta saputra  
NIM: 14086261

## DAFTAR ISI

### Halaman

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| KATA PENGANTAR .....                    | i   |
| DAFTAR ISI.....                         | iii |
| DAFTAR TABEL .....                      | v   |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | vi  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                    | vii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                 | 1   |
| A. Latar Belakang Masalah .....         | 1   |
| B. Identifikasi Masalah.....            | 4   |
| C. Pembatasan Masalah.....              | 4   |
| D. Rumusan Masalah.....                 | 5   |
| E. Tujuan Penelitian .....              | 5   |
| F. Manfaat Penelitian .....             | 5   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....            | 6   |
| A. Kajian Teori .....                   | 6   |
| 1. Kondisi Fisik dalam Bola basket..... | 6   |
| 2. Kondisi Fisik .....                  | 7   |
| 3. Daya Ledak (explosive power) .....   | 10  |
| 4. Pliometrik.....                      | 15  |
| 5. Latihan.....                         | 17  |
| B. Kerangka Konseptual.....             | 23  |
| C. Hipotesis .....                      | 23  |
| BAB III METODE PENELITIAN.....          | 24  |
| A. Jenis penelitian.....                | 24  |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian.....     | 24  |
| C. Desain Penelitian .....              | 24  |
| D. Populasi dan Sampel .....            | 25  |
| E. Defenisi Operasional.....            | 26  |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| F. Jenis dan Sumber Data.....        | 27 |
| G. Prosedur Penelitian .....         | 28 |
| H. Intrumen Penelitian .....         | 28 |
| I. Teknik Pengumpulan Data.....      | 30 |
| J. Teknik Analisis Data.....         | 30 |
| BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN ..... | 32 |
| A. Deskriptif Data Penelitian.....   | 32 |
| B. Uji Persyaratan Analisis.....     | 34 |
| C. Pengujian Hipotesis .....         | 35 |
| D. Pembahasan.....                   | 36 |
| E. Keterbatasan Penelitian.....      | 37 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....      | 38 |
| A. Kesimpulan .....                  | 38 |
| B. Saran .....                       | 38 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                 | 39 |

## **DAFTAR TABEL**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Populasi penelitian .....       | 25 |
| Tabel.2: deskriptif data.....            | 32 |
| Tabel 3. Deskriptif Data Free Test ..... | 33 |
| Tabel.4 Deskriptif Data Post Test .....  | 33 |
| Tabel.5: uji normalitas .....            | 34 |
| Tabel 6: uji t .....                     | 35 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Otot tungkai atas.....                                        | 13 |
| Gambar 2. Otot tungkai bawah .....                                      | 14 |
| Gambar 3. Latihan <i>Jump to box</i> .....                              | 21 |
| Gambar 4. Latihan quick leap .....                                      | 22 |
| Gambar 5. Kerangka konseptual .....                                     | 23 |
| Gambar 6. Kerangka rancangan <i>pre test</i> dan <i>post test</i> ..... | 25 |
| Gambar 7. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i> .....                   | 30 |

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Data tes awal kemampuan daya ledak otot tungkai .....                                | 40 |
| Data tes akhir kemampuan daya ledak otot tungkai.....                                | 41 |
| Uji Normalitas Data Free Test .....                                                  | 42 |
| Uji Normalitas Data Post Test.....                                                   | 43 |
| Uji t Free Test Dan Post Tes .....                                                   | 44 |
| Daftar Hadir .....                                                                   | 46 |
| Tabel normal standar (baku ) dari 0 ke Z.....                                        | 55 |
| Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....                                            | 56 |
| Nilai Persentil untuk distribusi t $V = dk$ (Bilangan daftar menyatakan $t_p$ )..... | 57 |
| Program Latihan.....                                                                 | 58 |
| Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....                  | 64 |
| Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan .....                               | 65 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui berbagai tahapan, Dalam UU RI. No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 Ayat 3 dikemukakan “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.”

Dari penjelasan diatas pengembangan bakat merupakan tahapan dari pembinaan dan pengembangan olahraga, dalam pembinaan disuatu cabang olahraga bertujuan untuk mebina dan mengembangkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Syafruddin (2016:52), “salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental.”

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa setiap cabang olahraga sangat memerlukan elemen kondisi fisik, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Kondisi fisik menjadi kebutuhan mendasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik, dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal. Dari penjelasan diatas, dalam cabang olahraga bola basket juga memerlukan kondisi fisik yang baik. Dalam bola basket semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai

teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, dan sebagainya, semakin memiliki peluang untuk sukses, tetapi keahlian khusus ini akan terbatas bila seorang atlet memiliki kondisi fisik yang lemah.

Salah satu elemen kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga bola basket adalah daya ledak otot tungkai, yang berpengaruh terhadap kemampuan lompatan seorang atlet bola basket. Ketika kemampuan daya ledak otot tungkainya baik maka lompatan yang dilakukan dalam *shooting* maupun *passing* akan baik pula, Begitu sebaliknya.

Cabang olahraga bola basket adalah salah satu olahraga pengembangan diri yang dilaksanakan di SMAN 1 Lareh Sago Halaban, Kabupaten 50 Kota, Sumatra Barat. Diharapkan dengan adanya pengembangan diri bola basket, atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban bisa melakukan latihan yang terprogram karena ada Pembina, pelatih dan lain sebagainya. Ketika telah dilakukan latihan terprogram harapannya adalah terbentuk kondisi fisik yang baik terhadap atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban.

Menurut Bompa dalam Madri (2012), Latihan (*training*) merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi.” kondisi fisik yang optimal dapat dicapai melalui latihan yang baik, terukur, dan terprogram sehingga tujuan dari latihan itu tercapai. Begitu juga dengan daya ledak otot tungkai ketika dilakukan metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan cara yang benar, terukur, terprogram, harapannya

kemampuan otot tungkai akan menjadi lebih baik. Metode yang bisa dilakukan seperti metode latihan *jump to box*, *quick leap*, *depth jump*, *squat jump*, *side hop*, dan masih banyak lagi bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Diharapkan dengan sekian banyak metode latihan akan berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, Sehingga *passing* dan *shooting* dalam bermain bola basket dapat dilakukan dengan baik.

Dari observasi yang dilakukan di SMAN 1 Lareh Sago Halaban maka belum sesuai dengan apa yang diharapkan, masih kurangnya latihan yang mengarah kepada pembentukan kondisi fisik, program latihan yang dirancang lebih banyak bertujuan ke teknik, dan teknikpun belum optimal karena dasarnya belum terbentuk yaitunya kondisi fisik. Selain itu lebih banyaknya permainan (game) dari pada proses latihan. Belum terbentuknya program latihan yang baik dalam meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sehingga tujuan dari latihan tersebut belum tercapai secara optimal.

Penjelasan diatas merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai. Melihat kenyataan yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjenis *pre eksperiment*. Sejauh mana pengaruh dari metode latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolabasket SMAN I Lareh Sago Halaban.

## B. Identifikasi Masalah

Ditinjau dari masalah yang dikemukakan di atas rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Latihan terprogram terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Latihan kondisi fisik terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Latihan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Latihan *quick leap* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
5. Latihan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
6. Latihan *squik jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
7. Latihan *side hop* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai atlet SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota, maka penelitian ini dibatasi, lalu melihat pada Pengaruh latihan *jump to box*

dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN I Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Apabila penelitian ini berjalan dengan baik dan benar, penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis sebagai salahh satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Pelatih dan Pembina olahraga untuk sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga bola basket.
3. Pemain sebagai bahan acuan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik terutama daya ledak.