

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* DENGAN LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
PEMAIN BULUTANGKIS PB. BUNGO SPORT
KAB. BUNGO**

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**EDI SAPUTRA
17028/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHANOLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIAHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

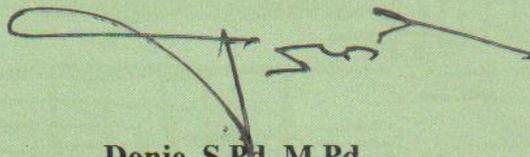
Judul : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dengan Latihan *Skipping*
Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet
Bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo

Nama : Edi Saputra
NIM/BP : 17028/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

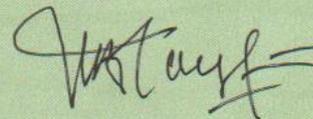
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



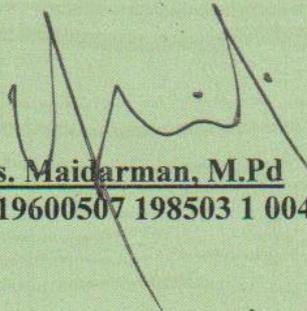
Donie, S.Pd, M.Pd
NIP:19720717 199803 1 004

Pembimbing II



Drs. Busli Jamal
NIP:19561115 198602 1 002

Mengetahui Ketua
Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP:19600507 198503 1 004

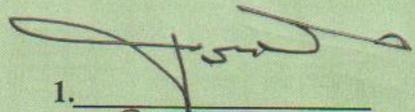
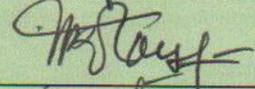
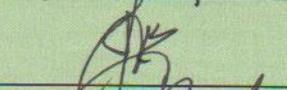
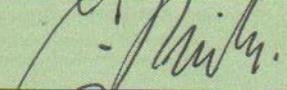
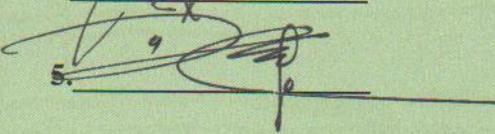
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dengan *Skipping*
Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai
Pemain Bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo
Nama : Edi Saputra
NIM/BP : 17028/2010
Program studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Donie, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Busli Jamal	2. 
3. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons	3. 
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	5. 

PERSEMBAHANKU

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu akan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lainnya dan hanya kepada Tuhan-mulah kamu seharusnya berharap”.(Q.S. *Alamnasyrah : 6-8*).

Ya Allah Ya Rabb

Bagi-mu segala pujian (Allhamdulillah) hanya kepada-mu aku bersujud ketundukan hatiku untuk bersujud mengadap-mu mensyukuri nikmat-mu selama ini dan yang menuntun langkah ku menuju cahaya-mu ya Allah...

Ya Allah Ya Rabb...

Disaat karyaku ini telah terwujud, saat harapan mulai menyapa Kumohon ridhai aku untuk meraih cita-citaku, sebagai jembatan dalam perjalanku untuk bekal di masa depan

Tunjukkanlah aku jalan yang lurus dalam kehidupan ini sinari aku dengan cahaya-mu agar jelas arah dan tujuan yang akan kutempuh karena jalan masih panjang yang harus kulalui

Ku sadari..

Ini bukan akhir darin segalanya tapi ini adalah awal dari segalanya untuk menjadikan-ku lebih baik lagi...

KUPERSEMBAHKAN KARYA KECIL INI UNTUK :

Ibunda (*Rabiah*) dan ayahanda (*M. Djamil*) yang tercinta

**Terima kasih atas kasih sayang yang tiada terbatas untuk-ku selama ini Do'a dan Restu yang tiada henti yang kalian panjatkan untukku jerih payah yang tiada terhitung yang kalian lakukan untukku meski jasa-jasa kalian belum bisa ku balas semoga sebuah karya kecil ini bisa menjadi kebanggaan tersendiri bagi kalian maafkan jika selama ini anak mu ini hanya bisa menyusahkan kalian saja, belum bisa memberikan kalian kebahagiaan seperti yang diharapkan semoga setelah ini anakmu ini bisa menjadi lebih baik lagi dan dapat membuat kalian lebih bahagia,,
Amin...**

Buat My Brother (*Imandeswanto, S.Pd dan Jefri Albuchori*)

**Buat Bg anto makasih bnyak yo bg lah bimbing awk selamo dipadang...
lebih semangat lagi yo menyelesaikan thesis buat gelar S2 ny bg..(keep Spirit bg)
awak yakin abg bisa lebih membahgiakan orang tua kita.. bikin orang tua kita
bangga ya bg...**

**Buat jefri yang harus lebih giat dan rajin lagi belajar-nya jangan sibuk main2 terus
jef bentar lagi mau UN.. jadi adek yang lebih hebat lagi y jef...
bikin orang tua kita bangga
buat seluruh keluarga bessar ku yang tak mungkin di sebutkan satu persatu terima
kasih atas segala-nya...**

**Buat orang yang selalu menemani ku selama ini (*Mega Imelda Am. Keb*)
Terima kasih banyak y got lah kasih support terus ke edotz dengan sabar dan
tanpa bosan...**

**Semoga hubungan kita bisa menjadi lebih baik sampai kakek nenek...
Amin....**

**Buat Sahabat GREZEW
Geni, Rio, Edi (ambo), Zardian, Eno dan `Windi
...Sahabat....**

**Sekarang kamu sibuk dengan kesibukanmu dan aku dengan kesibukanku semoga
masih ada celah untuk kita sekedar bercanda dan semoga tuhan meberi jalan
kesuksesan untuk kita...**

Terima kasihku :

- **Untuk dosen2 yang telah membimbingku (Pak Sin, Pak Doni, Pak Busli, Pak Hen dan bpak2 yg lainny pkoke saodalah dosen yang UNP :D) Terima Kasih sekali lagi yang sedalam2nya untuk pelajarannya selama dipadang, semoga ilmu yang diberikan bermanfaat**
- **Untuk teman kepelatihan angkatan 2010, selamat buat yg telah menyelesaikan studi ny dan lebih semangat lagi buat yang yg blum selesai,, terus berjuang ya kawan..maaf gak bisa disebutkan namanya satu persatu .**
- **Untuk teman2 badminton sumbar :
khusus nya PBSI Bekate : nana(si jok), hari(bro), niko(ndan), randu(bi2r), rani, ayu, nindi, aldi dan arif... dan teman2 bulutangkis sumbar lainnya yang**

tidak bisa disebutkan satu persatu.. terus semangat dalam mengejar prestasi ya kawan-kawan :D

- Buat anak kos Al-Hikmah : arif, randi, khairul, idam, gufron, angga, doli, bg imul, bg nanda, bg aan, botak(budi), ijuf(idal), joni dan bg aril... hajar trus batu domino nya :D

hidup adalah perjuangan maka hadapilah

hidup adalah permasalahan maka selesaikan lah

hidup adalah kebahagiaan maka nikmatilah,..

(impossible is nothing)

“Allah akan meningkatkan orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan diantara kamu berapa derajat”. (Q.S Almujudallah : 11)



Edi Saputra, S.Pd

ABSTRAK

Edi Saputra : Pengaruh Latihan *Hurdle jump* Dengan Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis PB.Bungo Sport Kab. Bungo

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo bahwa masih rendahnya daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo, dengan masalah tersebut bisa mengakibatkan smash atlet tersebut sering menyangkut di net. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :1) Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo. 2) Terdapat pengaruh latihan *skipping* yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dengan latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo.

Populasi yang digunakan adalah pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo yang berjumlah 32 orang atlet putra-putri, Sampel penelitian ini diambil secara *purposive sample*. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian dari remaja yaitu umur 16-17 dengan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah terbanyak yaitu 16 orang. Setelah dilakukan pre-test seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *matcing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok *hurdle jump* dan kelompok *skipping*. Masing masing kelompok terdiri dari 8 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali perlakuan dalam seminggu latihan yang dilaksanakan sebanyak 4 kali.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo yaitu rata-rata 33,75 (*pre-test*) menjadi 44,25 (*post-test*). 2) Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo yaitu rata-rata 34 (*pre-test*) menjadi 40,25 (*post test*). 3) Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo yaitu dengan rata-rata 44,25 (*hurdle jump*) 40,25 (*skipping*) ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 3,05 > t_{tabel} 2,36$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke Hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal ini dengan judul: **“Pengaruh latihan *Hurdle jump* dengan latihan *Skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab.Bungo”**.

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan proposal ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat diatasi sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini dimasa yang akan datang.

Karena itu, sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga terima kasih atas bimbingan dan arahannya sehingga proposal ini dapat diselesaikan.

2. Bapak Donie,M.Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian proposal ini.
3. Bapak Drs.Busli Jamal sebagai penasehat Akademik sekaligus pembimbing II yang telah memeberikan bimbingan dan pengarahannya dalam penyelesaian proposal ini.
4. Bapak/ibu Dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan proposal ini.
5. Kepada orang tua tercinta,atas asuhan dan arahan serta do'anya dalam penyelesaian proposal ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan terima kasih atas bantuannya,baik berupa moril maupun materil, yang telah membantu penulis.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori	10
1. Daya Ledak Otot Tungkai	10
2. <i>Hurdle Jump</i>	17
3. <i>Skipping</i>	19
4. Latihan	22
5. Bulutangkis	27
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesa	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	34
B. Desain Penelitian	34
C. Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Defenisi Operasional	39

F. Jenis Data dan Sumber Data	40
G. Prosedur Penelitian.....	41
H. Instrumen Penelitian.....	42
I. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	46
1. Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Awal Sebelum Diberikan Perlakuan	46
2. Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Setelah Diberikan Perlakuan	46
B. Pengujian Normalitas	46
1. Uji Normalitas <i>Vertical Jump Pre-Test</i>	47
2. Uji Normalitas <i>Vertical Jump Post Test</i>	48
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	50
E. Keterbatasan	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Nama Atlet Bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo	38
2. Sampel Penelitian Atlet Bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo	39
3. Daftar Nama Pembantu Dan Pengawas Penelitian	41
4. Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Pre-Test	46
5. Kemampuan <i>Vertical Jump</i> Post-Test.....	46
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	47
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	47
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	48
9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	48
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> .	49
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	49
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Antara Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> Dengan Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Musculus Quadricep Femoris Dan Sartosis	13
2. Musculus Gastroenemius Dan Tibialis Anterior.....	14
3. Latihan <i>Hurdle Jump</i>	18
4. Latihan <i>Skipping</i>	21
5. Jump Smash	28
6. Footwork	29
7. Bagan Kerangka Konseptual.....	33
8. <i>Ordinally Matching Pairing</i>	34
9. Desain Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Menggunakan Tes Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	56
2. Data <i>Pre-Test</i> Dari Nilai Tertinggi Menggunakan <i>Teknik Ordinal Matching Pairing</i> (Pemberian Rangkaing)	59
3. Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Menggunakan Tes Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	60
4. Kelompok A Dan Kelompok B	61
5. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> (Data <i>Pre-Test</i>).....	62
6. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Skipping</i> (Data <i>Pre-Test</i>).....	63
7. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> (Data <i>Post Test</i>).....	64
8. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Skipping</i> (Data <i>Post Test</i>).....	65
9. Uji Homogenitas Varian Kelompok X1 Dan X2 (Data <i>Pre-Test</i>)	66
10. Uji Homogenitas Varian Kelompok X1 dan X2 (Data <i>Post Test</i>)	67
11. Uji T Kelompok A Latihan <i>Hurdle Jump</i>	68
12. Uji T Kelompok B Latihan <i>Skipping</i>	69
13. Uji T Kelompok A Dan B (Data <i>Post Test</i>)	70
14. Daftar Nilai Kritik t Untuk Uji Normalitas	71
15. Daftar Nillai Kritis L Untuk Uji Liliefors	72
16. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	73
17. Program Latihan <i>Skipping</i> Dan Latihan <i>Hurdle Jump</i>	74
18. Foto Penelitian	80
19. Surat Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya dibidang olahraga.Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan Karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Tujuan olahraga itu sendiri bergantung pada manusia yang melakukannya. Adapun tujuannya ada yang menjadikan olahraga sebagai prestasi, ada yang menjadikan olahraga sebagai rekreasi, sebagai terapi penyembuhan dan lain sebagainya.

Di Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Didalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya.Lebih lengkap dijelaskan tujuan keolahraagaan nasional dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kesegaran jasmani (kardiovaskuler, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan sebagainya sampai meningkatkan prestasi).

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat berkembang di Indonesia, olahraga bulutangkis tidak hanya bergantung pada kondisi fisik yang baik saja, tetapi juga didukung oleh teknik yang bagus pula. Menurut Donie (2009:71), ”Di dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar yaitu: 1. *Grip* (pegangan), 2. *Footwork* (pengaturan kerja kaki), 3. *Stroke* (penguasaan pukulan), 4. penguasaan pola permainan”.

Untuk mendukung peningkatan kemampuan teknik dasar didalam permainan bulutangkis ini dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Menurut Donie (2009:112), ”kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi)”.

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam olahraga bulutangkis. Seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik. Contohnya didalam bermain bulutangkis sangat ditentukan oleh kemampuan dalam melakukan smash, karena tanpa adanya teknik dan bentuk loncatan yang baik maka hasil pada saat melakukan *jump smash* juga tidak akan sempurna. *Jump smash* juga merupakan salah satu bentuk teknik yang penting dalam permainan bulutangkis yang ditunjang dengan adanya kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Idealnya atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus maka hasil *jump smash* yang dilakukan akan bagus pula.

Dalam *jump smash* dalam permainan bulutangkis harus ditunjang dengan adanya keberhasilan melakukan loncatan pada saat bermain, karena dalam melakukan loncatan ditentukan oleh beberapa faktor, seperti adanya teknik meloncat, kelentukan pinggang, kecepatan, koordinasi dan permulaan gerak dalam melakukan loncatan yang didukung dengan adanya kekuatan otot tungkai.

Ketepatan sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan loncatan, sehingga semua tahapan dalam melakukan loncatan dapat dilakukan dengan tepat. Hal ini hanya mampu dilakukan oleh atlet yang bisa melakukan antisipasi dengan sumber/objek gerakan. Gerakan ini memerlukan ketepatan koordinasi antara otot, saraf dan indra.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seorang dikatakan memiliki koordinasi yang baik apabila mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakan, irama kontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien.

Namun kenyataan dilapangan yang peneliti lihat baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan, masih rendahnya kemampuan loncatan pemain bulutangkis PB Bungo Sport Kab.Bungo dalam melakukan *jump smash*. Terkadang pemain maupun pelatih melupakan faktor yang sangat menunjang prestasi pemain bulutangkis yaitunya kondisi fisik. Seorang pemain bulutangkis yang berprestasi adalah pemain bulutangkis yang memiliki kondisi fisik yang bagus dan ditunjang oleh teknik yang baik pula.

Setiap olahraga memiliki tujuan kondisi fisik yang berbeda, sehingga membuat bentuk-bentuk latihan yang dilakukan menjadi berbeda pula. Oleh sebab itu seorang pelatih harus mampu membina pemain untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Dalam permainan bulutangkis kondisi fisik merupakan hal yang paling utama dalam mencapai prestasi. Karena dalam permainan membutuhkan loncatan yang maksimal. Loncatan merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi awalan, saat melakukan *smash* dan saat mendarat. Keberhasilan loncatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi dan tingkat kepekaan menggunakan indra, namun itu semua tidak akan berhasil dengan baik kalau tidak adanya kemampuan meloncat maksimal dan daya ledak otot tungkai yang baik pula.

Untuk mendapatkan hasil loncatan yang baik, pelatih harus meningkatkan frekuensi latihan loncatan bagi pemain dan mampu membuat program latihan loncatan yang baik dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan loncatan adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang terlibat dalam kemampuan loncatan adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Keberhasilan faktor di atas untuk menghasilkan loncatan yang maksimal ditentukan oleh daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan yang dimaksud merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban yang diberikan. Kecepatan yang dimaksud merupakan kemampuan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban yang diberikan tersebut. Kedua gabungan ini yang akan menghasilkan daya ledak otot tungkai. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan *plyometric* seperti latihan *jump tobox*, *squat jump*, *skipping*, *hop jump*, *hurdle jump*, *depth jump* dan lain sebagainya. Dari sekian banyaknya bentuk latihan *plyometric* peneliti melakukan penelitian terhadap bentuk latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping*.

Latihan *hurdle jump* adalah latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Latihan ini menggunakan gawang-gawang kecil sebagai rintangan dengan melakukan lompatan melewati gawang. Kedua latihan ini sama-sama untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, sejauh ini belum ada satuan baku terhadap peningkatan

daya ledak otot tungkai, padahal daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi pemain bulutangkis.

Latihan *skipping* merupakan salah satu model latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik. Dengan demikian implisit di dalam latihan tersebut dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai. Clark dan Henry dalam Arsil (1999:51) “mengatakan rata-rata kelompok yang dilatih dengan beban kecepatannya yang meningkat secara signifikan. Selanjutnya latihan beban menyebabkan gerakan-gerakan otot yang dilatih menjadi cepat”.

Namun peneliti belum menemukan mana diantara latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* ini yang mampu dengan cepat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis.

Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang berjudul: ”Pengaruh Latihan *Hurdle jump* Dan Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulutangkis PB.Bungo Sport Kab.Bungo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Hurdle jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo
2. Apakah latihan *Skipping* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo

3. Sejauh mana pengaruh latihan *Hurdle jump* dan latihan *Skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo
4. Seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Latihan *Hurdle jump* dan Latihan *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo”.

Latihan *Hurdle jump* dan latihan *Skipping* sebagai variabel bebas. Daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat, dan objek dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bung Sport Kab. Bungo?

3. Apakah terdapat perbedaan latihan *Hurdle jump* dengan latihan *Skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain bulutangkis PB. Bungo Sport Kab. Bungo.

4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada klub PB. Bungo Sport Kab. Bungo dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain bulutangkis yang profesional dan handal bagi perkembangan bulutangkis di Kab. Bungo.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.