

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA TIM BOLABASKET  
PUTRI SMAN 1 MATUR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*



**OLEH :**

**ZELI OKTAVIA  
17087050 / 2017**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Skipping Dan Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket SMAN 1 Matur

Nama : Zeli Oktavia

NIM/BP : 17087050/2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

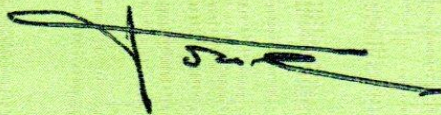
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2022

Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, S. Pd, M. Pd  
NIP. 19581020 198403 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zeli Oktavia


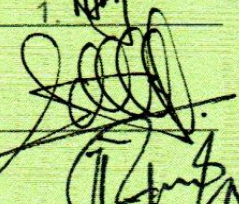
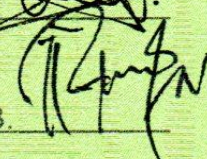
NIM/ BP : 17087050/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Pengaruh Latihan *Skipping* Dan *Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur

Padang, Mei 2022

### Tim Penguji

- | Nama                                     | Tanda Tangan  |
|--|---|
| 1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd   |  |
| 2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd       |  |
| 3. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd |  |

## Surat PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juni 2022  
Yang membuat  
pernyataan



Zeli Oktavia  
NIM 17087050

## ABSTRAK

**Zeli Oktavia. 2021. Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Berdasarkan pengamatan peneliti masalah yang terjadi pada tim putri Bolabasket SMAN 1 Matur kenyataanya daya ledak otot tungkai mereka masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini siswa yang aktif mengikuti latihan sebanyak 36 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling* sebanyak 14 orang putri. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *lilliefors*, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Berdasarkan analisis, dapat disimpulkan : 1). pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolabasket SMAN 1 Matur dengan rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* nilai  $t_{hitung}= 4,82 > t_{tabel}=1,94$ . 2). terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain putri bolabasket SMAN 1 Matur dengan rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* nilai  $t_{hitung}= 5,24 > t_{tabel}=1,94$ . 3). terdapat perbedaan pengaruh latihan *tuck jump* memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada latihan *skipping* terhadap terhadap daya ledak otot tungkai pada tim putri bolabasket SMAN 1 Matur diperoleh bahwa  $t_{hitung}= 2,14 > t_{tabel}=1,94$ . Peningkatan perlakuan latihan *tuck jump* rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* memiliki rata-rata beda yaitu 12,36 sedangkan latihan *skipping* rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* memiliki rata-rata beda yaitu 9,69.

**Kata Kunci : Latihan *Skipping*; Latihan *Tuck Jump*; Daya Ledak Otot Tungkai**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini. Serta bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini. Selain penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih penulis kepada :

1. Apak Chairul Ali dan Amak Yetti Safitri orang tua yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini, saya sangat bersyukur memiliki mereka didunia ini tidak akan pernah dan bisa tergantikan oleh siapapun.
2. Abang Ismail Koto, Iwan Zulfahmi dan kakak Yulia Hafлина serta adik Esy Angraini dan Sulthan Habibullah selaku saudara kandung penulis yang slalu mendukung saya sampai tahap ini.

3. Sanak keluarga yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk saya supaya bisa menyelesaikan tugas skripsi ini dengan baik
4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Coach Selly Febria, S.Pd pelatih sekaligus staf pengajar di SMAN 1 Matur yang telah memberikan ilmunya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan, tim Bolabasket SMAN 1 Matur terkhusus tim Bolabasket putri SMAN 1 Matur.
7. Keluarga besar dari Organisasi Resime Mahasiswa Universitas Negeri Padang.
8. Angkatan 42 Arif Munandar Harahap, S.E (komandan), Riko Fajrian Akru A.Md (wadan), Amartin S.Pd (Pasi I Intelpam), Akbar Tanjung S.Pd (Pasi II Operasional), Angela Yosiana S.St (Pasi IV Logistik), Fadrian S,Pd (Pasi V Teritorial), Nuriawana Gustin S.Pd (Pasi VI Keputrian), Ardo Ilhan Pratama (Dankima), Dona Andora S.Pd (Kaset), Atika Rismalina, S.Pd (Ang.Set), Demra Fitri A.Md (Ang.Set), Yuvi Hidayat (Kaprov), Filki Kurnia Friwandi (Ang.Prov), Ade Andika Pratama S.Pd (Ang.Prov), M.Zuhdi Hamzah S.Pd (Kabinjas), Dio Reski Saputra (Binjas), Indra Jaya Ramdani S.Pd (Danki).
9. Rekan-rekan dari jurusan kepelatihan 2017 yang selalu memberikan dukungannya.
10. Dan seluruh pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi 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 terimakasih.

Padang, Juni 2022

Zeli Oktavia



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	
<b>PERYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	8
2. Hakikat Penelitian .....	13
3. Latihan <i>skipping</i> .....	15
4. Latihan <i>Tuck Jump</i> .....	17
B. Penelitian yang relevan .....	19
C. Kerangka Konseptual .....	20
D. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	22
B. Waktu dan Tempat.....	23
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel .....	24

1. Populasi .....	24	
2. Sampel .....	24	
E. Prosedur Penelitian .....	24	
F. Instrument Penelitian .....	25	
G. Teknik Pengumpulan Data .....	25	
H. Teknik Analisis Data .....	27	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A. Deskripsi Data .....	30	
1. <i>Pre Test</i> Latihan <i>Skipping</i> terhadap Daya ledak Otot Tungkai	30	
2. <i>Post Test</i> Latihan <i>Skipping</i> terhadap Daya ledak Otot Tungkai		31
3. <i>Pre Test</i> Latihan <i>Tuck Jump</i> terhadap Daya ledak Otot Tungkai .....	32	
4. <i>Post Test</i> Latihan <i>Tuck Jump</i> terhadap Daya ledak Otot Tungkai .....	33	
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35	
C. Pengujian Hipotesis .....	36	
D. Pembahasan .....	38	
<b>BAB V PENUTUP</b>		
A. Kesimpulan .....	45	
B. Saran .....	46	
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>	
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>76</b>	

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

1. Prestasi Tim Bolabasket SMAN 1 Matur.....	4
2. Petugas Penelitian .....	26
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	30
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
5. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
6. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	34
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	35
8. Uji Homogenitas .....	36
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	37
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2 .....	37
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3 .....	38

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

### Halaman

1. Otot Tungkai Bagian Bawah .....	11
2. Otot Tungkai Bagian Atas .....	11
3. Latihan <i>Skipping</i> .....	16
4. Lompat <i>Tuck Jump</i> .....	19
5. Kerangka Konseptual .....	21
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	27
7. Histogram <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
8. Histogram <i>Post-Test</i> Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
9. Histogram <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	33
10. Histogram <i>Post-Test</i> Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	34
11. <i>Pre test</i> Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	76
12. Latihan <i>Skipping</i> .....	77
13. Latihan <i>Tuck Jump</i> .....	78
14. <i>Post test</i> Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	79
15. Foto Bersama .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

#### Halaman

1. Program Latihan .....	52
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai Sebelum dirangking ( <i>Pre Test</i> ).....	58
3. Ordinary Maching Pairing .....	59
4. Tabulasi Data Latihan <i>Skipping</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	60
5. Tabulasi Data Latihan <i>Tuck Jump</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	62
6. Uji Normalitas Latihan <i>Skipping</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	64
7. Uji Normalitas Latihan <i>Tuck Jump</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai .....	65
8. Uji Homogenitas 1 .....	66
9. Uji Homogenitas 2 .....	67
10. Uji Homogenitas 3 .....	68
11. Pengujian Hipotesis 1 .....	69
12. Pengujian Hipotesis 2.....	70
13. Pengujian Hipotesis 3.....	71
14. Tabel Uji Liliefors .....	72
15. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z.....	73
16. Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	74
17. Nilai Persentil untuk Distribusi F .....	75
18. Dokumentasi Penelitian .....	76
19. Surat Izin Penelitian.....	81
20. Surat Balasan Penelitian .....	82

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setiap orang wajib berolahraga setiap harinya karena berolahraga dapat menjaga dan meningkatkan imut tubuh kita. Santika (2015:42) “Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong berkembang dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang”. Olahraga adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat : 3 menyatakan bahwa :

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Tujuan keolahragaan nasional yaitu 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. Untuk mencapai tujuan

keolahragaan nasional pemerintah harus melakukan pembinaan olahraga prestasi di setiap cabang olahraga. Dalam pengembangan dan pembinaan pemerintah harus melakukannya secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dalam UU RI nomor : 3 tahun tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat : 13 “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Pembinaan harus dilakukan dari tahap pencarian pemain sampai pada pencapaian prestasi maksimal. Selain itu juga dibutuhkan tersebut. Yenes at all (2018:119) “pembinaan prestasi harus memperhatikan faktor-faktor fundamental dalam latihan seperti: fisik, Teknik, mental, dan teori Latihan”. Sebelum latihan kita harus mempersiapkan fisik yang baik dan bagus. Yulianti (2017:70) “tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai sangat sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Jadi kondisi fisik adalah salah satu penunjang untuk mencapai prestasi yang maksimal di setiap cabang olahraga. Indryana (2018:1) “Kondisi fisik merupakan syarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi atau sebagai landasan untuk olahraga prestasi”. Selain itu kondisi fisik yang maksimal dapat menunjang prestasi olahraga. Fachrezzy at all (2021:42) “Kualitas

kondisi fisik yang maksimal dapat memperoleh prestasi pemain dan tidak mudah mengalami kelelahan beban”.

Dari berbagai cabang olahraga ada beberapa cabang olahraga yang perlu ditingkatkan pembinaan salah satunya adalah olahraga Bolabasket. yuliandra (2020:157) “Olahraga modern yang begitu pesat berkembang dan diminati oleh kalangan umum khususnya anak muda adalah olahraga Bolabasket”. Olahraga Bolabasket begitu banyak oleh masyarakat umum, terutama kalangan pelajar dan mahasiswa.

Permainan Bolabasket kaya akan gerakan yang bervariasi, namun dalam pelaksanaannya harus didasari oleh berbagai teknik dari setiap variasi gerak tersebut. Saputra (2019:598) “Bolabasket merupakan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kondisi fisik”. latihan fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), dan kelincahan (*agility*). Kondisi fisik ini menjadi pendukung untuk melakukan teknik dasar permainan Bolabasket. Fardi (1999:24) dalam Mukhtarsyah & Aldo (2019:8) menyatakan “Teknik dasar Bolabasket meliputi: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*) menembak (*shooting*), berlari (*running*), berhenti (*stop*), pengendalian tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*) dan menjaga lawan (*guarding*)”. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh pada



keterampilan individu maupun kelompok di dalam permainan Bolabasket.

Di Kabupaten Agam pembinaan olahraga Bolabasket cukup giat dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain di SMP, SMA maupun perkumpulan (klub). Namun dengan demikian prestasi tim Bolabasket di Kabupaten Agam terutama tim Bolabasket SMAN 1 Matur belum mengalami kemajuan yang berarti dari tahun 2019 sampai sekarang. Hal ini dibuktikan dengan minimnya prestasi yang diraih oleh tim SMAN 1 Matur dari berbagai pertandingan mereka hanya sampai pada babak penyisihan.

**Tabel 1. prestasi tim Bolabasket putri SMAN 1 Matur**

No	Kejuaran	Tahun	Pestasi
1	3x3 kab.Agam	2019	1
2	Open tournament bolabasket SMANDA	2019	3
3	Pertandinngan persahabatan SMANSAMA	2020	4

Dari yang peneliti lihat di lapangan rendahnya fisik mereka saat pertandingan. Terutama pada saat mereka melompat antara kecepatan dan kekuatan belum maksimal untuk daya ledak otot tungkai sehingga hasil lompatan mereka rendah. Saat mereka melakukan lompatan untuk merebut bola atau ketika menembak (*shooting*) sering kalah atau diblok oleh lawannya padahal mereka memiliki postur yang sama dengan lawannya. Chen at all (2018:2715) "Pemain Bolabasket harus memiliki teknik yang baik saat melakukan

*shooting*, melompat, *passing* dan *dribble*". Candra.O at all (2017:162) "Akurasi menembak (*shooting*) terletak pada tangan, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, batang tubuh, tungkai atas, tungkai bawah dan bahkan jari kaki". Pada pemain tim Bolabasket SMAN Matur masih rendahnya akurasi tangan dan kemampuan otot tungkai pemain saat melakukan *shooting* atau *passing* Bolabasket.

Ihsan & permana (2020:1) "Otot tungkai merupakan salah satu aspek fisik yang sangat penting untuk menunjang prestasi olahraga". Kekuatan otot tungkai sering kali digunakan untuk melakukan berbagai Teknik olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal. Otot tungkai sangat berguna untuk melakukan *shooting* dan *passing* di dalam permainan Bolabasket. Ada beberapa hal yang dapat memengaruhi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti: postur tubuh, kesegaran jasmani, mental, bentuk latihan, bentuk kaki dan sebagainya. Selain itu pelatih dan program latihan juga dapat memengaruhi daya ledak otot tungkai misalnya materi yang diberikan atau cara pelatih memberikan materi ke pemain tidak sesuai dengan tujuan yang harus dicapai. Hal ini cukup besar pengaruhnya terhadap kemajuan prestasi pemain.

Di dalam permainan Bolabasket ada beberapa unsur kondisi fisik yang harus dikembangkan seperti: daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, dan kecepatan. Madri (2012:1) "Latihan yang dilakukan mempunyai ciri utama seperti pada aspek gerak, daya tahan,

kecepatan, daya ledak maupun kekuatan”. Untuk latihan daya ledak otot tungkai perlu metode latihan khusus dan berbeda dengan latihan kondisi fisik lainnya. Pada metode dan bentuk latihan yang salah atau kurang tepat dapat menimbulkan efek yang kurang baik atau fatal. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar metode dan bentuk latihan yang digunakan sesuai dengan tujuan. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai tidak lepas dari Gerakan lompat-loncat. Beberapa bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang di kenal dengan latihan *plyometric* salah satunya latihan *skipping* dan *tuck jump*. Latihan biasanya dilakukan dengan menggunakan tali, sedangkan latihan *tuck jump* bisa melompat setinggi-tingginya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Jadi diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Pengaruh Latihan *Skipping* dan latihan *tuck jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat kita tarik identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Postur tubuh mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
2. Bentuk kaki mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
3. Pelatih dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.

4. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
5. Metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot.
6. Latihan *skipping* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
7. Latihan *tuck jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

### **C. Pembatasan masalah**

Peneliti membuat batasan masalah agar lebih fokus pada metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan bentuk latihan *skipping* dan *tuck jump* pada tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.

### **D. Perumusan masalah**

1. Apakah latihan *skipping* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada tim Bolabasket putri SMAN 1 Matur?
2. Apakah latihan *tuck jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada tim Bolabasket putri SMAN 1 Matur?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan latihan *tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada tim Bolabasket putri SMAN 1 Matur?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Pengaruh latihan *Skipping* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.

2. Pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.
3. Perbedaan pengaruh latihan *Skipping* dan *Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur.

#### **F. Manfaat penelitian**

Penelitian ini semoga berguna untuk bahan masukan bagi :

1. Peneliti dalam memperoleh gelar sejana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Masukan dan bahan evaluasi SMAN 1 Matur untuk pembinaan ekstrakurikuler Bolabasket di sekolah.
3. Pelatih dan pembina membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atletnya.
4. Sebagai referensi pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.