

**PENGARUH LATIHAN STANDING LONG JUMP DAN LATERAL  
HURDLE HOPS TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**

*(Studi Eksperimen Club Bulutangkis Fort De Cock Bonjo Alam)*

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga  
strata satu (S1)*



Oleh:

**HAMDANI**

**2016/16089044**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REAKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Standing Long Jump Dan Lateral Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai** (Studi Eksperimen Club Bulutangkis Fort De Cock Bonjo Alam)

Nama : Hamdani

NIM/BP : 16089044/2016

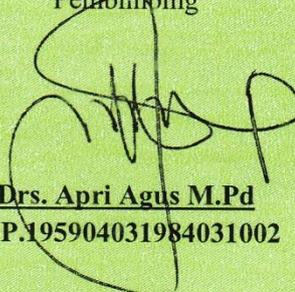
Program studi : Ilmu Keolahragaaan (NK)

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

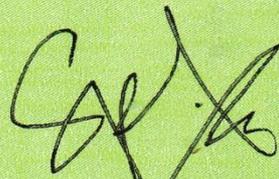
Padang, juli 2020

Disetujui Oleh  
Pembimbing



**Drs. Apri Agus M.Pd**  
NIP.195904031984031002

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kesehatan dan rekreasi



**Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Di Depan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Standing Long Jump Dan Lateral Hurdle  
Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen  
Club Bulutangkis Fort De Cock Bonjo Alama)

Nama : Hamdani

BP/NIM : 2016/16089144

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

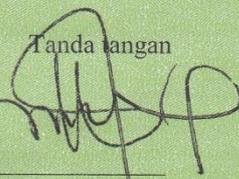
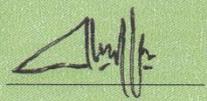
Tim Penguji

Ketua : Drs. Apri Agus M.Pd

Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

Anggota : Alimudin, S.Or, M.Or

Tanda tangan

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Standing Long Jump Dan Lateral Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai” adalah hasil sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada naskah.
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 hokum yang berlaku

Padang, Agustus 2020  
Yang membuat pernyataan



**Hamdani**  
16089044/2016

## ABSTRAK

**Hamdani 2020** : **Pengaruh Latihan Standing Long Jump Dan Lateral Hurdle Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai**  
(Studi Ekspерimen) Club Bulutangkis Fort De Cock Bonjo Alam)

Masalah dalam Penelitian ini adalah belum diketahui seberapa besar dampak latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, dari kedua bentuk latihan yaitu *Standing Long Jump* dan *Lateral Hurdle Hop* terhadap daya ledak otot tungkai pemain club bulu tangkis Fort De Cock Bonjo Alam. Kemudian dari selisih pretest dan posttest akan diketahui latihan mana yang baik dalam peningkatan daya ledak otot tungkai. Untuk mendukung lompatan yang baik dalam melakukan *jump smash* dibutuhkannya salah satu komponen kondisi fisik salah satunya yaitu daya ledak otot tungkai.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dan menggunakan *Two-Group Pretest-Posttest Design* yang penelitian ini dilaksanakan di GOR-Da Bonjo Alam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump*). Populasi sebanyak 46 orang laki-laki dan Sampel dalam penelitian ini pemain bulu tangkis club Fort De Cock Bonjo Alam yang berjumlah 16 orang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan, dengan teknik *purposive sampling*. Analisa dalam penelitian ini menggunakan *t-test*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistic hasil uji-t kelompok eksperimen dari kedua bentuk latihan nilai dari  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ . Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga penelitian ini  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Kemudaiannya di lihat dari selisih hitung hasil *pretest* dan *post-test* dari kedua bentuk latihan, latihan *Lateral Hurdle Hop* lebih efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan *Standing Long Jump* dengan selisih score ( $6.5 > 6$ ).

**Kata kunci:** Daya ledak, *Standing Long Jump*, *Lateral Hurdle Hop*, *jump smash*

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan Ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Standing Long Jump Dan Lateral Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Club Bulutangkis Fort De Cock Bonjo Alam)”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku Dosen pembimbing dalam penulisan ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Septri, S.Si, M.Pd dan bapak Alimudin, S.Or, M.Or yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Terima kasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2020

**Hamdani**  
**NIM. 16089044/2016**

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR HISTOGRAM</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>7</b>
A. Kajian Teori.....	7
1. Bulutangkis .....	11
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
3. Plyometrics .....	19
4. Latihan Standing Long Jump .....	22
5. Lateral Hurdle Hops.....	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian dan Design Penelitian .....	29
B. Tempat Penelitian dan Waktu.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis dan Sumber Data .....	31
E. Defnisi Operasional .....	31

F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data .....	36
B. Analisis Data.....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	45
D. Pembahasan .....	47
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Standing Long Jump</i> .....	24
Tabel 2. <i>lateral hurdle hops</i> .....	25
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	30
Tabel 4. <i>Skala Penelitian</i> .....	33
Tabel 5. <i>Pretest Vertical Jump Daya Ledak</i> .....	36
Tabel 6. <i>Posttest Vertical Jump DayaLedak</i> .....	37
Tabel 7. <i>Pretest Vertical Jump Daya Ledak</i> .....	38
Tabel 8. <i>Posttest Vertical Jump DayaLedak</i> .....	39
Tabel 9. Distribusi Normalitas Data.....	41
Tabel 10. <i>Uji Homogenitas</i> .....	42
Tabel 11. <i>Ragkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1</i> .....	43
Tabel 11. <i>Ragkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2</i> .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Jump Smash</i> .....	10
Gambar 2. <i>Musculus Quadricep Femoris</i> .....	14
Gambar 3. <i>Musculus Gastronemius</i> .....	14
Gambar 4. <i>Standing long jump</i> .....	23
Gambar 5. <i>lateral hurdle hops</i> .....	25
Gambar 6. Kerangka Konseptual .....	27

## DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. <i>Pretest Daya Ledak</i> .....	37
Histogram 2. <i>Posttest Daya Ledak</i> .....	38
Histogram 3. <i>Pretest Daya Ledak</i> .....	39
Histogram 2. <i>Posttest Daya Ledak</i> .....	40

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Masalah**

Olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa. Menurut Syafrudin (2011:53) olahraga prestasi yaitu : “ Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari Pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan Masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai ditingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional.

Olahraga prestasi yang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya secara maksimal, diantaranya adalah cabang olahraga bulu tangkis. Dari

dulu hingga sekarang olahraga bulu tangkis sangat diminati oleh semua kalangan termasuk semua lapisan masyarakat. Prestasi yang tinggi dalam olahraga bulu tangkis tentunya didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Menurut Sapta (2010: 15 ) macam-macam Teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis adalah servis panjang, servis pendek, lob, smash, drop shot, chop, drive, dan netting. Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan. Sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

Lompatan merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain yang berprestasi, dalam melaksanakan jumping smash diperlukan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai. Untuk menunjang kemampuan tersebut maka dari pada itu dibutuhkan item kondisi fisik salah satunya adalah daya ledak otot. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi lompatan dalam melakukan smash. Daya ledak juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya bentuk tubuh, serat otot, dan sebagainya.

Menurut Harre dalam Bafiman dan Apri Agus (2008:83) “Daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai

kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Daya ledak otot merupakan kombinasi beberapa unsur fisik yaitu unsur kecepatan kali unsur kekuatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan atau kecepatan. Misalnya wujudnya daya ledak otot tungkai adalah hasil lompatan, sementara wujud daya ledak otot lengan dapat dilihat dari hasil lemparan atau tolakan.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* adalah satu bentuk latihan (*dynamic power*) yang digunakan untuk meningkatkan otot yang terlibat dalam pergerakannya, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai, maka dapat membantu kemampuan seseorang untuk lakukan lompatan setinggi mungkin. Menurut Mcneely (2007:151) ada beberapa latihan *plyometric* yang dapat diterapkan dalam permainan bulutangkis untuk pemula yaitu: *standing long jump, lateral hurdle hops, multidirectional hops, seated trunk rotation, twisting sit up toss, reverse wrist toss*.

Berdasarkan bentuk latihan di atas peneliti mengambil dua bentuk latihan yaitu latihan *standing long jump, lateral hurdle hops*. Berdasarkan kenyataan yang terjadi dilapangan dapat disimpulkan bahwa pembina dan pemain bulu tangkis di Club Fort De Cock di Bonjo Alam belum diketahui seberapa besar pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap daya ledak otot tungkai dan latihan mana yang paling baik untuk meningkatkan

daya ledak otot tungkai dari kedua bentuk latihan tersebut dan belum maksimalnya penerapan latihan plyometric yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dikarenakan latihan hanya terfokus pada latihan teknik dan belum mengetahui sepenuhnya apa itu latihan plyometric. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *Standing long jump* dan *lateral hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai (studi eksperimen club bulu tangkis Fort De Cock di Bonjo Alam)”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kecepatan dan kekuatan berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai
2. Bentuk tubuh mempengaruhi daya ledak otot
3. Serabut otot mempengaruhi daya ledak otot tungkai
4. Latihan plyometric berpengaruh terhadap jump smash pada pemain bulu tangkis

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan diatas maka penulis memfokuskan dan membatasi pada variable yang akan diteliti yaitu mengenai latihan *standing long jump* dan *lateral hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai.

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

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

1. Apakah terdapat pengaruh Latihan *standing long jump* terhadap kemampuan *daya ledak otot tungkai* pemain Club Fort De Cock di Bonjo Alam?
2. Apakah terdapat pengaruh Latihan *lateral hurdle hops* terhadap kemampuan *daya ledak otot tungkai* pemain Club Fort De Cock di Bonjo Alam?
3. Bentuk latihan manakah yang paling bagus untuk meningkatkan kemampuan *daya ledak otot tungkai* pemain Club Fort De Cock di Bonjo Alam.

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

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Standing long jump* terhadap *daya ledak otot tungkai* pemain Club Fort De Cock di Bonjo Alam.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *lateral hurdle hops* terhadap *daya ledak otot tungkai* pemain Club Fort De Cock di Bonjo Alam.
3. Untuk mengetahui mana yang paling bagus antara latihan *Standing long jump* dan *lateral hurdle hops* dalam meningkatkan *daya ledak otot tungkai* pada pemain Club Fort De Cock di Bonjo Alam.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya dapat diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih maupun pembinaan olahraga yang akan mengajarkan olahraga bulu tangkis.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.