

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN JUMP TO BOX TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT KAKI ATLET BOLAVOLI CLUB GARUDA
KUANSING (RIAU)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**NANDA SUMBARI
NIM : 07061**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box*
terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club
Garuda Kuansing Riau

Nama : Nanda Sumbari

Bp/Nim : 2008/07061

Jurusan : Kepelatihan

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2013

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 196005071985031004

Drs. H. Witarasyah

NIP. 195809201986031005

Mengetahui

Ketua Pendidikan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 196005071985031004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli club Garuda Kuansing Riau

Nama : Nanda Sumbari
NIM/BP : 07061/2008
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, agustus 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah	2. _____
3. Anggota	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Setiady Tish	4. _____
5. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Nanda Sumbari, Pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau). Dengan melihat seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau).

Penelitian ini dilakukan dengan populasi atlet sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan berdasarkan tingkatan umur dari 18 – 28 tahun sebanyak 12 orang atlet. Untuk melihat tingkat kemampuan para atlet yang bisa melakukan lompatan yang baik. setelah dilakukan pre-test para atlet diberikan perlakuan *squat jump* dan *jump to box*. Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali, dengan 4 kali latihan dalam satu minggu. Adapun hasil yang dicatat adalah pada kemampuan power otot tungkai atlet bolavoli Garuda Kuansing setelah mendapatkan perlakuan *squat jump* dan *jump to box*.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis pertama didapat Uji $t_{hitung} = 9,46 > \text{Uji } t_{tabel} = 2,02$, berarti terdapat pengaruh latihan *Squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot kaki atlet club bolavoli Garuda Kuansing. Hipotesis kedua, Uji $t_{hitung} = 10,33 > \text{uji } t_{tabel} = 2,02$, berarti : Latihan *Jump to box* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot kaki atlet club bolavoli Garuda Kuansing.

latihan *squat jump* dan latihan *jump to box* dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai dalam permainan bolavoli. Dimana latihan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai kaki. Dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian dengan analisis t_{test} .

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT pencipta alam yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlit bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau)”**. Shalawat dan salam tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melakukan penelitian dan memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Pelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil, secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. H. Witarsyah selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak penguji Dr.H. Alnedral, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd, Drs. Setiady Tish yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk menguji serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dekan dan Pembantu Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang beserta staf dan karyawan/ti yang telah memberikan kemudahan dalam administrasinya.
4. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Pelatihan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan kepada penulis selama kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Bapak/Ibu Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan administrasi dan bantuan kepada penulis dengan penuh keramahan.
7. Yang teristimewa buat Orang tua, adik dan keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a dan pengorbanan materi dan non materi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.

Sahabat dan rekan-rekan senasib yang sama-sama menimba ilmu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta semua pihak yang telah banyak membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga segala bimbingan dan dorongan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT, Amin.

Penulis menyadari dengan segala kekurangan dan keterbatasan dari penulis, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh sebab itu penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang sifatnya membangun kesempurnaan skripsi ini. Atas kritik dan sarannya penulis ucapkan terima kasih. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan tambahan ilmu bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A.. Kajian teori	8
1. Hakekat Permainan Bola Voli	8
2. Pinsip-prinsip Latihan	10
3. Hakekat Metode Latihan	11
4. Hakekat Daya Ledak	12
5. Hakekat Plymotrics	14
6. Hakekat Squat Jump	18
7. Hakekat Jump to box	20
B. Kerangka Konseptual	21
C.. Hipotesis	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Rancangan Penelitian	25
E. Definisi Operasional	26
F. Prosedur Penelitian	27
G. Jenis dan Sumber Data	28
H. Instrumen Penelitian	28
I. Teknik Analisis Data	30

BAB IV. ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Uji Hipotesis	39

BAB V. SIMPULAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	48
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengaruh Latihan Squat Jump dan Jump To Box terhadap Peningkatan Daya ledak otot Kaki Atlet	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Squat Jump	20
2. Latihan Jum to Box	21
3. Kerangka Konseptual	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Awal Sebelum Diberi Perlakuan	48
2. Data Hasil Tes Akhir Setelah Diberi Perlakuan	50
3. Data Hasil Pre Test dan Post Test Setelah Dirangking	51
4. Uji Normalitas Hasil Post Test	54
5. Analisis Pengujian Hipotesis	58
6. Tabel t	62
7. Foto Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang tidak kalah penting dalam pembangunan Indonesia adalah bidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu bidang yang sangat penting artinya dalam usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya. Melalui olahraga dapat ditanamkan jiwa sportivitas, memupuk, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian, daya juang dan semangat bersaing yang tinggi. Dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa yang berjiwa dan berbadan sehat, untuk mengisi kemerdekaan Indonesia.

Untuk dapat mewujudkan hal tersebut, perlu diadakan pembinaan dan pengembangan seperti terdapat dalam pasal 21 ayat 3 dan 4 UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga pada generasi muda ini ditujukan agar tidak terjadi kegagalan pencapaian prestasi yang diinginkan. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang masih kurang dalam berbagai aspek. Menurut Syafrudin (2006: 29) menyatakan bahwa:

Kemampuan prestasi olahraga menganggarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan di tentukan oleh struktur kondisi yang komplek dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor

tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan.

Berdasarkan kutipan di atas faktor-faktor tersebut berlaku pada setiap cabang olahraga termasuk bolavoli. Bolavoli merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat dan diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu, wajar keberadaan Bolavoli mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub Bolavoli.

Bolavoli adalah bidang olah raga prestasi, bolavoli mengalami kemajuan yang cukup berarti, atlet bolavoli dapat menggantungkan hidupnya dari penghasilannya sebagai atlet bolavoli. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, banyak persyaratan yang harus dipenuhi. Salah satunya adalah latihan. Harsono (1998) menyatakan bahwa ”

tujuan serta latihan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Kemenangan dalam Bolavoli hanya dapat diraih dengan menjatuhkan bola ke lapangan lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan jangan sampai menjatuhkan bola pada lapangan tim yang di bela”. Sedangkan Harsono (1988) menyatakan bahwa ”ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih dengan seksama yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik (d) latihan mental”.

Latihan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olah raga, termasuk bolavoli. Tanpa memperhatikan aspek latihan, maka prestasi bolavoli yang diharapkan tidak tercapai.

Cabang olahraga Bolavoli merupakan cabang olah raga yang menuntut atlet melakukan Smash (*spike*) ataupun bloking. Pada saat melakukan Smash (*spike*) ada dua gerakan eksplosif yang dibutuhkan yakni lompatan dan smash. Untuk lompatan yang tinggi dibutuhkan kekuatan daya ledak otot kaki dan lengan atas (tangan) untuk melakukan smash dengan keras. Perkembangan bolavoli di Riau pada saat ini cukup menggembirakan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya club yang giat melakukan latihan. Salah satu club yang giat melakukan latihan adalah club bolavoli Garuda Kuansing (Riau) namun dilihat dari segi prestasi club bolavoli Garuda Kuansing (riau) masih jauh dari harapan

Tingkat kemampuan koordinasi seorang pemain bolavoli mencerminkan kemampuan gerak dalam berbagai tingkat kesulitan secara cepat, tepat dan efisien. Menurut Jonath dalam Syafruddin (2011: 169). Kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu. Bempa dalam Syafruddin (2011: 98) kekuatan dapat didefenisikan sebagai “kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan beban eksternal”. Sementara menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 98) “kekuatan dapat didefenisikan secara fisiologis dan secara fisikalis (ilmu fisika)”.

Kekuatan otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kekuatan otot kaki yaitu kemampuan otot kaki untuk menahan suatu beban sewaktu melakukan suatu aktifitas. Kekuatan otot kaki disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan melompat dengan bagian kaki. Saat melakukan lompatan, kekuatan maksimal dari otot kaki sangat dibutuhkan.

Melihat dari semua teori dan pendapat dari para ahli di atas, dapat dinyatakan bahwa kekuatan otot kaki sangat berperan dalam melakukan akurasi melompat dan melakukan smash kearah pertahanan regu lawan. Namun, ketika penulis mewawancarai pelatih dari persatuan bolavoli club Garuda Kuansing (Riau) diakui bahwa kekuatan otot kaki dan kemampuan daya ledak otot kaki pemain bolavoli dalam melakukan smash masih kurang baik. Hal ini membuat rasa ingin tahu penulis untuk langsung terjun ke lapangan melakukan sebuah pengamatan.

latihan *Squat jump* memungkinkan seseorang mengembangkan kekuatan dan kecepatan karena adanya peningkatan sistem dan fungsi organ tubuh serta peningkatan efisiensi kerja untuk menghasilkan daya ledak. dipakai untuk meningkatkan power, dan banyak dipakai dalam cabang olahraga yang membutuhkan aktifitas lompat, angkat dan lempar, seperti bolavoli,

Latihan *jump to box* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. Latihan *jump to box* ini sering kali diremehkan oleh atlet ataupun pelatih karena bentuk latihannya yang sederhana dan membosankan, sedangkan latihan *jump to box* murah dalam

pelaksanaannya dan banyak manfaatnya bagi kondisi fisik. Kelebihan *Jump to box* yaitu membakar 2000 kalori seminggu dalam aktifitas fisik. Pengaruhnya sangat besar bagi kebugaran dimana melompati kotak menjadikan otot-otot pada pantat, paha, dan betis lebih keras dari pada saat berjalan di tempat yang datar, (Sumosardjono, 1996: 57). Efek dari latihan *jump to box* sangat besar bagi tubuh. Sehingga pengaruh dan efek latihan ini layak diteliti untuk meningkatkan daya ledak otot kaki.

Sejauh ini sudah banyak ditemukan literatur yang baku maupun persis dari dua model latihan di atas terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, maka peneliti ingin melihat atau mengkaji dari pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Untuk itulah peneliti ingin melihat dan mengkaji apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi dengan judul: **“Pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau)”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang ditemukan selama observasi lapangan dan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot kaki dipengaruhi oleh latihan *squat jump* ?
2. Apakah daya ledak otot kaki dipengaruhi oleh latihan *jump to box* ?
3. Apakah daya ledak otot kaki dipengaruhi oleh sarana dan prasarana ?

4. Apakah daya ledak otot kaki dipengaruhi oleh motivasi ?
5. Apakah daya ledak otot kaki dipengaruhi oleh teknik ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang penulis miliki untuk melakukan penelitian ini dan agar lebih terarahnya penelitian ini. Maka penulis membatasi masalah pada latihan *squat jump* dan *jump to box* sebagai variabel bebas dan daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau) sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli club garuda kuansing (Riau)?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli club garuda kuansing (Riau)?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau)
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot kaki atlet bolavoli Club Garuda Kuansing (Riau)

F. Manfaat Penelitian

Adapun mamfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk:

1. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga bolavoli
2. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Adapun mamfaat praktis yang diinginkan yaitu:

1. Bagi pelatih bolavoli khususnya pelatih club bolavoli Garuda Kuansing (Riau) sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi club bolavoli Garuda Kuansing (Riau)
2. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.