

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN LATIHAN *HURDLE JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**

(Studi Eksperimen pada Atlet Bulutangkis PB.Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo)

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

SOFWAN ERLIANSYAH
1102965/2011

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo)**

Nama : **SOFWAN ERLIANSYAH**

Nim/BP : 1102965/2011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Adnan Fardi, M.Pd

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

NIP. 19581203 198503 1 002

NIP. 19570725 198603 1 002

**Mengetahui Ketua
Jurusan Kepelatihan Olahraga**

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo)**

Nama : **SOFWAN ERLIANSYAH**

Nim/BP : **1102965/2011**

Program Studi : **Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Jurusan : **Kepeleatihan**

Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	1. _____
Sekretaris	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons	2. _____
Anggota	: Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd	3. _____
	Drs. H. Witarsyah, M.Pd	4. _____
	Drs. Maidarman, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Sofwan Erliansyah (2015): Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan *jump smash* atlet PB. Tunas Bungo Sakti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1). Pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. 2). Pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. 3). Perbedaan pengaruh latihan *jump to box* dan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PB. Tunas Bungo Sakti dan sampel sebanyak 16 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *ordinally matching pairing*, instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik uji normalitas dan uji-t. Hasil dari penelitian ini menunjukkan: 1). Terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 78,77 pada *pre test* menjadi 86,04 pada *post test* ($t_{hitung} = 6,93 > t_{tabel} = 1,895$). 2). Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 79,58 pada *pre test* menjadi 89,45 pada *post test* ($t_{hitung} = 5,28 > t_{tabel} = 1,895$). 3). Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *jump to box* dan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai yaitu rata-rata *post test* kelompok latihan *jump to box* 86,04 dan rata-rata *post test* kelompok latihan *hurdle jump* 89,44 ($t_{hitung} = 1,48 < t_{tabel} = 1,895$)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “**Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Bulutangkis PB.Tunas Bungo Sakti)**”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons selaku pembimbing II telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd, Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah menyetujui surat-surat izin penelitian.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Kedua orang tua tercinta, Drs. Syahpinal dan Alm.Betty Erlina, juga kakak dan adik tercinta Syefny Erliansyah S.E, Ade Pratiwi Erliansyah S.E dan Nadilla Mutia Erliansyah yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta keluarga besar dan saudara – saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti baik moril maupun materil.
8. Para pelatih dan asisten pelatih klub PB.Tunas Bungo Sakti yang telah memberikan izin penelitian berserta saran.
9. Para Atlet bulutangkis PB.Tunas Bungo Sakti yang telah bersedia sebagai sampel pada penelitian .
10. Teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Landasan Teori	12
1. Daya Ledak Otot Tungkai	12
2. Latihan <i>Jump To Box</i>	18
3. Latihan <i>Hurdle Jump</i>	21
4. Hakekat Bulutangkis	23
5. Hakekat Latihan.....	27
B. Penelitian Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	40
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
E. Prosedur Penelitian.....	48
F. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis	55
Uji Normalitas	55
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Pembahasan	58
E. Keterbatasan Penelitian	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Otot tungkai bagian atas	15
2. Otot betis	15
3. Latihan <i>jump to box</i>	20
4. Latihan <i>hurdle jump</i>	22
5. Gambar <i>jump smash</i>	25
6. Gambar <i>footwork</i>	26
7. Kerangka konseptual daya ledak otot tungkai.....	39
8. Pelaksanaan <i>tes vertical jump</i>	47
9. Papan skala <i>vertical jump</i>	88
10. Atlet saat melakukan tes <i>vertical jump</i>	88
11. Atlet saat melakukan latihan <i>jump to box</i>	89
12. Atlet saat melakukan latihan <i>hurdle jump</i>	89
13. Foto bersama atlet PB.Tunas Bungo Sakti	90
14. Peralatan penelitian	90

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Daftar Kelompok Umur Atlet Bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti.....	45
2. Sampel Penelitian Atlet Bulu Tangkis PB. Tunas Bungo Sakti.....	46
3. Daftar Nama Pembantu Pengawas Penelitian	48
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Jump To Box</i>	52
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Hurdle Jump</i>	54
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> dan Latihan <i>Hurdle Jump</i>	55
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis I.....	56
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis II	57
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Program Latihan	63
2. Data tes awal <i>Vertical Jump</i>	71
3. Hasil tes awal daya ledak oto tungkai setelah dirangking	72
4. Pembagian kelompok perlakuan data pre test kemampuan Daya ledak otot tungkai di rangking, matching dan undi	73
5. Data post test vertical jump.....	74
6. Data post test kemampuan daya ledak otot tungkai berdasarkan Kelompok perlakuan.....	75
7. Kelompok A dan Kelompok B	76
8. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> (Data <i>Pre Test</i>).....	78
9. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> (Data <i>Pre Test</i>).....	79
10. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> (Data <i>Post Test</i>).....	80
11. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> (Data <i>Post Test</i>).....	81
12. Analisis pengujian hipotesis 1	82
13. Analisis pengujian hipotesis 2	83
14. Analisis pengujian hipotesis 3	84
15. Nilai Kritik Sebaran.....	85
16. Daftar Nilai Kritik L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	86
17. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	87
18. Dokumentasi	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insane yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan dan/ atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai atau prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat di mainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Bulutangkis

merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan yang telah dibuat lapangan bulutangkis dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat yang dipergunakan bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai pola yang dipukul.

Bulutangkis, mekipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona, India, tetapi olahraga ini dipopulerkan di Inggris, setelah itu permainan ini dikenal menjadi permainan orang kelas atas. Nama *badminton* sendiri diambil dari tanah pertanian milik bangsawan Inggris yang menjadi ajang pertandingan.

Di Indonesia, permainan ini diduga masuk lewat orang Eropa yang membawanya ketika mereka datang kemari. Pada awalnya bulutangkis banyak dimainkan di Jawa dan Sumatera, khususnya Medan yang memiliki lahan perkubunan milik orang asing. Sebelum merdeka sudah banyak *club* didirikan dan mereka itu membuat pertandingan regular antar pemain dan semakin membuat olahraga bulutangkis ini tersebar luas sampai ke desa-desa.

Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. Pembangunan olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa. Cita-cita ini telah membulatkan tekad bangsa Indonesia

untuk mewujudkan olahraga bulutangkis menjadi primadona bangsa yang dapat meningkatkan martabat bangsa. Torehan prestasi gemilang dari para pebulutangkis Indonesia dan tradisi emas Olimpiade sejak pertama kali cabang ini dimainkan pada Olimpiade Barcelona Spanyol 1992 sampai Olimpiade Beijing 2008 menjadikan lagu Indonesia Raya masih berkumandang saat sang “merah Putih” gagah dikibarkan yang mengisyaratkan kesejajaran bangsa Indonesia dengan Negara lainnya dalam prestasi olahraga.

Olahraga bulutangkis di Jambi sudah cukup populer, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Jambi pada saat sekarang sangat pesat khususnya di Kabupaten Bungo, ini terbukti dengan adanya *club-club* atau Persatuan Bulutangkis (PB) yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat factor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut

Bafirman dan Apri Agus (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koodination*).

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak (*eksplosive power*) merupakan perpaduan kombinasi kekuatan dan kecepatan. Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (*koordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak. Daya ledak merupakan bagian dari unsur-unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam salah satu teknik bulutangkis yaitu *jump smash*.

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, kelenturan pinggang, kecepatan, koordinasi, dan permulaan gerak

dalam melakukan lompatan yang didukung dengan adanya kekuatan 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 to box, squad jump, skipping, hop jump, hurdle jump, depth jump*, dan lain sebagainya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa semua komponen kondisi fisik itulah dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik, tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi atlet untuk menguasai suatu teknik dalam permainan bulutangkis.

Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet bulutangkis. Penguasaan teknik yang bagus, sangat mendukung dalam penguasaan lapangan. Karena hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis, bertujuan untuk mengembalikan *cock* ke arah lawan dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu untuk menguasai teknik dalam cabang bulutangkis, diperlukan latihan teknik secara berulang-ulang dan itu membutuhkan kondisi fisik.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan taktik dan strategi. Taktik dan strategi merupakan rencana

yang digunakan untuk dapat meraih kemenangan. Untuk menerapkan taktik dan strategi dengan efektif dan baik, harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan teknik pula. Karena kondisi fisik dan teknik adalah persyaratan untuk menerapkan penguasaan teknik dan strategi dalam salah satu pertandingan cabang olahraga khususnya pada cabang bulutangkis.

Kemudian untuk menerapkan taktik dan strategi dalam olahraga bulutangkis juga membutuhkan mental yang baik juga. Karena mental merupakan keseluruhan unsur dari kejiwaan seseorang. Mental sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, karena atlet harus mampu mengendalikan emosi, supaya atlet tidak stress di lapangan saat pertandingan. Untuk dapat melakukan taktik dan strategi dalam olahraga bulutangkis diperlukan kondisi fisik yang prima dan teknik yang bagus pula, dan harus didukung oleh mental sang juara.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari oleh empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Jika tidak didukung oleh faktor kondisi fisik, maka sukar rasanya untuk memperoleh teknik yang betul, dan begitu juga sebaliknya. Jika kondisi fisik dan teknik sudah baik, maka taktik (strategi) juga harus diterapkan dalam unsur peningkatan prestasi olahraga dalam meraih kemenangan. Dan untuk menjadi sang juara belum cukup rasanya jika telah menguasai faktor kondisi fisik, teknik, dan taktik itu saja, mental juga merupakan faktor pendukung dalam meraih prestasi olahraga. Untuk itu

perlunya pembinaan yang matang yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten, dalam meningkatkan dan meraih prestasi olahraga khususnya di Jambi.

Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada *club-club* dan Persatuan Bulutangkis (PB). Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Jambi khususnya di Kabupaten Bungo adalah dengan didirikannya *club-club* dan Persatuan Bulutangkis (PB), yang banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet-atlet yang berbakat. Di PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo ini, pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2006 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya. PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo dalam pertandingan-pertandingan kelompok umur yang telah diikuti biasanya memperoleh kemenangan atau juara dan tidak pernah gagal dalam menyumbangkan medali, tetapi akhir-akhir ini prestasi tersebut mengalami penurunan.

Menurut data yang diperoleh dari bapak Ujang Koswara selaku pelatih bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo pada kejuaraan yang pernah diikuti selama 5 tahun terakhir ini dilihat pada tahun 2010 di Kota Jambi, atlet PB.Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo hanya mampu mendapatkan medali perunggu pada kejuaraan daerah provinsi Jambi . Pada tahun 2011 PB. Tunas Bungo Sakti kembali mendapatkan medali perunggu pada kejuaraan piala Gubernur provinsi Jambi. Pada tahun 2012 PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo kembali mengikuti kejuaraan piala Gubernur provinsi Jambi dan

tidak mendapatkan medali. Pada tahun 2013, tidak satupun medali yang didapatkan oleh PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo pada Kejuaraan daerah provinsi Jambi. Pada tahun 2014 kembali mengikuti Kejuaraan daerah provinsi Jambi, PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo hanya mampu bermain sampai babak perempat final.

Berdasarkan penjelasan di atas, dan informasi yang diperoleh dari pelatih PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo bahwa prestasi atlet PB. Tunas Bungo Sakti Kab.Bungo dari tahun ketahun mengalami penurunan dan masih jauh dari apa yang diharapkan. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan Latihan *Hurdle Jump* terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
2. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
3. Fisik, teknik, taktik dan mental mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo

4. Latihan *Jump to box* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
5. Latihan *Hurdle jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
6. Pengaruh latihan *Jump to box* dan latihan *Hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
7. Perbedaan pengaruh latihan *Jump to box* dan latihan *Hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti 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 latihan *Jump to box* dan latihan *Hurdle jump* sebagai variabel bebas. Daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat, dan objek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo?
3. Apakah terdapat perbedaan latihan *Jump to box* dengan latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Jump to box* dan latihan *Hurdle jump* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Kepeatihan Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain bulutangkis PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada klub PB. Tunas Bungo Sakti Kab. Bungo dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit atlet 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.