

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI CLUB DIVO BUKIT
BUNGKUL KABUPATEN MERANGIN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sains
Strata Satu (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

Iskandar Zulkarnain

2013/1306968

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin

Nama : Iskandar Zulkarnain

Nim/Bp : 1306968/2013

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang , Maret 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Iskandar Zulkarnain

NIM : 1306968/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet
Bola Voli Klub Divo Bukit Bungkal Kabupaten Merangin**

Padang, Maret 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Syafrizar, M.Pd |
| 2. Sekretaris | : Drs. Hanif Badri, M.Pd |
| 3. Anggota | : Drs. Abu Bakar, M.Si |
| 4. Anggota | : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si M.Pd |
| 5. Anggota | : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd |



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Maret 2017

Yang menyatakan



ISKANDAR ZULKARNAIN

NIM/BP : 1306968/2013

ABSTRAK

Iskandar Zulkarnain (2017) : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2017 di lapangan bola voli klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan Uji *t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin, terbukti karena t_{hitung} 6,36 lebih besar dari t_{tabel} 1,812.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, *Hurdle Jump*

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, petunjuk, bimbingan dan kekuatan lahir- batin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriring salam semoga selalu dilimpahkan oleh junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia di sepanjang zaman. Amin!

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini peneliti memilih judul Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri,Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis untuk melakukan studi di Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr.Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan akademik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I, Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak M.Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh civitas akademik fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan dorongan, Motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ayah Arifin Dan ibu tercinta Khotimah yang tiada bosan berkorban dan memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terserselesaikannya pendidikan ini.
8. Seluruh teman-teman, Abang dan Kakak mahasiswa FIK UNP, Yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/Ibu dan juga teman-teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbalalamin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Maret 2017

Iskandar Zulkarnain

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	7
1. Hakikat permainan bola voli	7
2. Hakikat latihan	8
3. Daya ledak.....	10
4. <i>Plyometrics</i>	12
5. <i>Hurdle jump</i>	18
B. Kerangka konseptual	19
C. Hipotesis penelitian.....	21
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	22
B. Desain penelitian.....	22

C. Tempat dan waktu penelitian	23
D. Definisi operasional variabel penelitian.....	23
E. Populasi dan sampel penelitian	24
F. Instrumen penelitian dan pengumpulan data.....	25
G. Prosedur penelitian.....	27
H. Teknik analisis data.....	27
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	35
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
Lampiran	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Waktu kerja dan istirahat latihan <i>plyometrics</i>	13
Tabel 2. Norma <i>vertical jump</i>	26
Tabel 3. Distribusi frekuensi tes awal daya ledak otot tungkai	30
Tabel 4. Distribusi frekuensi tes akhir daya ledak otot tungkai	32
Tabel 5. Rangkuman hasil pengujian data normalitas data.....	33
Tabel 6. Uji-t <i>pretest</i> dan <i>posttest hurdle jump</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Hurdle Jump	19
Gambar 2. Kerangka Konseptual	20
Gambar 3. Desain Penelitian.....	23
Gambar 4. Tes <i>Vertical Jump</i>	27
Gambar 5. Histogram Tes Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	31
Gambar 6. Histogram Tes Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program latihan.....	40
Lampiran 2. Hasil tes awal	42
Lampiran 3. Hasil tes akhir	43
Lampiran 4. Data <i>pretest</i> dan <i>posttest Vertical Jump</i> dan Ranking.....	44
Lampiran 5. Uji normalitas <i>pretest Vertical Jump</i>	45
Lampiran 6. Uji Normalitas <i>Posttest Vertical Jump</i>	46
Lampiran 7. Data <i>pretest</i> dan <i>posttest Vertical Jump</i>	47
Lampiran 8. Daftar nilai kritis L untuk Uji <i>lilliefors</i>	49
Lampiran 9. Daftar persentil untuk distribusi t	50
Lampiran 10. Dokumentasi penelitian	51
Lampiran 11. Surat Penelitian.....	58
Lampiran 12. Struktur Organisasi	61
Lampiran 13. Surat Pernyataan Atlet.....	62
Lampiran 14. Daftar Hadir Latihan.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan berkelanjutan akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Dewasa ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa“.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan

pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut di daerah dan desa merupakan wadah bagi pemuda dan pemudi yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Salah satu cabang olahraga yang mendapatkan pembinaan salah satunya adalah cabang olahraga bola voli. Ini dikarenakan cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer dan disukai oleh masyarakat serta pemudadan telah lama dilakukan pembinaan dalam cabang olahraga ini, serta diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet muda yang berkualitas, sehingga nantinya mampu membawa nama baik kabupatendi tingkat daerah, nasional dan internasional.

Untuk memiliki prestasi dalam bola voli atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, Ahmadi (2007:66) menyatakan bahwa : “Pemain bolavoli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam *smash* yang merupakan senjata utama untuk mematikan lawan. Untuk mampu melakukan *smash* yang mematikan diperlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun *power* otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut”.

Selanjutnya menurut Syafruddin (1999:22) “Pencapaian prestasi terbaik atlet di tentukan oleh faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri atlet yang berlatih itu sendiri seperti fisik, teknik, taktik maupun mental. Dan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, kebutuhan gizi atlet.”

Dikabupaten Merangin pembinaan olahraga bola voli cukup mendapatkan perhatian baik tingkat pemula, junior dan senior. Pembinaan di tingkat pemula dimulai dari di sekolah-sekolah baik tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama atau sederajatnya. Di tingkat pemula ini juga sudah rutin digelar pertandingan bola voli antar sekolah setiap tahunnya seperti pada peringatan hari besar nasional, Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Ada pun pembinaan pada tingkat Junior di kabupaten Merangin dilakukan di perkumpulan olahraga masyarakat yang di kelola oleh perkumpulan pemuda atau karang taruna setempat.

Selanjutnya, pembinaan padatingkat senior dilakukan di perkumpulan klub bola voli yang ada di kabupaten Merangin yang giat melakukan latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu antara lain yaitu klub Hammer, klubAtema, Divo klub, Cpo Klub, klub Meteor, danklub Pt Sal. Dari beberapa klub tersebut diantaranya telah mengukir prestasi yang cukup optimal dandiantara klub tersebut telah menghasilkan atlet yang tampil dikejuaraan bola voli tingkat nasional maupun internasional. Namun dengan demikian klub Divo masih belum dapat menunjukkan prestasi yang optimal dan memuaskan.

Berdasarkan pengamatan peneliti tentang klub Divo saat atlet melakukan latihan dan ketika mengikuti turnamen HBA CUP 2016 di desa Bukit Bungkul, peneliti menduga minimnya prestasi atlet bola voli klub Divo Bukit Bungkul ini disebabkan oleh rendahnya daya ledak otot tungkai. Hal tersebut terlihat dari masih rendahnya lompatan saat melakukan *smash* maupun *block*. Dengan daya ledak otot tungkai yang kuat, maka hasil lompatan dapat dilakukan dengan maksimal. Khusus mengenai latihan daya ledak otot tungkai di perlukan metode

latihan khusus dan berbeda dengan latihan kondisi fisik lainnya. Penggunaan metode dan bentuk yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang tepat dengan hasil yang tidak maksimal. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin di capai agar meraih prestasi tertinggi yang diharapkan.

Pada beberapa cabang olahraga sering terlihat bentuk latihan lompat dan loncat untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot. Banyak latihan-latihan yang mengarah kepada daya ledak otot tungkai. Diantaranya *hurdle jump*, *depth jump*, *quick leap*, *squat jump*, *side hop*, *jump to box* dan lain-lain. Dari beberapa bentuk latihan tersebut peneliti akan melakukan penelitian untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu dengan menggunakan latihan *hurdle jump*. Latihan *hurdle jump* biasanya dilakukan dengan menggunakan rintangan seperti gawang-gawang kecil dan melompati gawang-gawang kecil tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin“

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli Klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin.

2. Latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli Klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin.
3. Gizi yang baik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin.
4. Pengaruh latihan *depth jump* dan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin.
5. Perbedaan pengaruh latihan *depth jump* dan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin

C. Pembatasan Masalah

Mengingat dan berpedoman pada identifikasi masalah begitu banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin, Maka peneliti membatasi masalah yaitu : Latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : apakah pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin ?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli Klub Divo Bukit Bungkul kabupaten Merangin.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka peneliti berharap nantinya penelitian ini berguna :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina bola voli, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atletnya.
3. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama dengan sampel yang berbeda dan dalam waktu yang lebih lama sehingga efek latihan lebih banyak manfaatnya.