

**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD TRICEP TOSS* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN
BOLAVOLI SMA MODEL NEGERI 04 MUKOMUKO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**ISTO MAGRISYA
NIM. 1104799**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

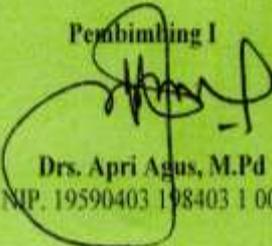
**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD TRICEP TOSS* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN
BOLAVOLI SMA MODEL NEGERI 04 MUKOMUKO**

Nama : Isto Magrisya
NIM : 1104799
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

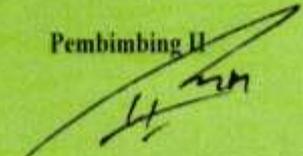
Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I


Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II


Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890219 201504 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi


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

PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD TRICEP TOSS* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN BOLA VOLLY SMA MODEL NEGERI 04 MUKOMUKO

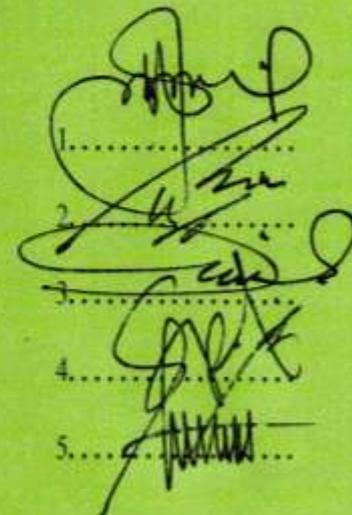
Nama : Isto Magrisya
NIM/BP : 1104799/ 2011
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs Apri Agus, M.Pd
2. Sekretaris : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hanif Badri, M.Pd
4. Anggota : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
5. Anggota : Dr Anton Komaini, S.Si, M.Pd

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan mengucapkan segala puji dan syukur ke Hadirat ALLAH SWT yang telah membukakan pintu hati dan pikiran manusia, serta memberikan karuniaNya sehingga pada hari ini, saya telah dapat menyelesaikan perjuangan panjang yang sangat melelahkan ini.

Cahaya masa depan yang sempat memudar, kini terlintas kembali dihadapan. Keadaan yang memaksa saya untuk terus berlari dan berlari sebelum nafas yang sesak ini terhenti, karena hidup adalah sebuah perjalanan panjang yang harus di selesaikan, sampainkita menemukan kata Finish pada kehidupan indah kita masing.

TERUNTUK AYAH DAN MAMA TERCINTA

*Sembah sujud serta ucapan terima kasih kasih ananda ucapkan kepada ayahanda **M.Tamin** dan mama tercinta **Ismawati**, yang telah bersusah payah membanting tulang bercururkan keringat demi ananda dan sabar berjuang membesarkan ananda, hingga bisa berdiri tegak bertopang pada kaki dan punggung ananda sendiri. Ayah yang mengajarkan saya bagaimana saya mengenal kehidupan, mengajarkan bagaimana cara memecahkan keras nya bebatuan. mama mengajarkan saya bagaimana cara menghadapi segala ujian dan cobaan dengan penuh kasih dan sayang serta dengan keiklasan yang tinggi.*

Ayah - Mama

Kini, anak mu telah bisa menyelesaikan studi dan lulus S1 ilmu keolahragaan. Terima kasih atas segala perjuangan kalian, perjuangan yang tidak akan pernah bisa ananda balas, perjuangan yang tidak akan pernah bisa dinilai dengan apapun itu.

Ayah - Mama

Izinkan ananda bersimpuh di kaki kalian wahai ayah dan mama tercinta. Izinkan air mata ananda membersihkan semua kotoran,tanah dan debu yang tersisa, bekas perjuangan kalian. Izinkan air mata ananda menebus segala dosa dan kesalahan anandan selama ini kepada kalian wahai ayah dan mama tercinta.

Kenapa kalian begitu sabar, begitu tegar dan begitu kuat.?

Ayah, maaf kan ananda

Mama, ampunkan ananda

Ananda kerap kali mengecewakan kalian dan belum bisa memberikan yang terbaik untuk kalian berdua.

UNTUK Teteh dan Adek TERKASIH

(Gundra putra dan M.Taupik)

Hanya satu kata yang bisa adik kalian ucapkan untuk teteh dan rolan, terima kasih atas semua canda tawanya selama ini, penghilang duka, penghapus kecemasan, pelipur dara di kala hati ini di rundung kegelisahan, maafkan saya, mungkin selama ini saya masih sering melawan dan membangkang semua ucapan kalian, saya harap dengan ini semua bias membuat teteh dan adek sedikit bahagia.

UNTUK DOSEN PEMBIMBINGKU

Kepada yang terhormat bapak **Drs. Apri Agus M.Pd** dan **Fahid mukhtarsyaf S.pd. M.pd** yang telah membimbing saya selama menyelesaikan tugas akhir ini. saya ucapkan terima kasih atas ilmu, nasehat, cerita yang telah bapak berikan kepada saya. Terima kasih atas kesabaran bapak selama masa bimbingan saya, walau saya banyak kekurangan dan kelalaian. Semoga **ALLAH SWT** membalas semua yang telah bapak berikan kepada saya.

SAHABAT DAN TEMAN - TEMAN

(My best Friend)

Segelas kopi untuk kalian para sahabat yang selalu menghangatkan hidupku dan memberikan semburan warna di tugas akhir ini, kalian yang selalu ada di setiap langkah ku sampai saat ini kita masih dipersatukan. Begitu banyak kisah yang kita lalui bersama, baik itu canda tawa ataupun suka duka kita selesaikan secara bersama. Saya berharap agar persahabatan ini akan selalu terjaga sampai kita tua nanti ataupun ajal menjemput kita.

Dan buat teman - teman seperjuangan maupun junior **KESREK** kalian juga tempat bercerita dan saling berbagi satu dengan yang lainnya. Kita saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Dan juga buat senior **FIK UNP** yang selalu memberi arahan dan motivasi buat saya, dan juga memberikan makna dari perkuliahan ini yang sebenarnya.
TRIMS FIK UNP

By: Isto Magrísya

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Overhead Tricep Toss* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bola Voli SMA Model Negeri 04 Mukomuko” , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Januari 2018

buat Pernyataan



Isto Magrisya

NIM/BP. 1104799/2011

ABSTRAK

Isto Magrisya (2018) : Pengaruh Latihan *Overhead Tricep Toss* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko

Masalah dalam penelitian ini berawal belum maksimalnya daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead tricep toss* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 12 orang pemain putra. Teknik pengambilan data dengan *two hand medicine ball put*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan daya ledak otot lengan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *overhead tricep toss* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko, yang dibuktikan dengan $t_{hitung} = 15,923 > t_{tabel} = 2,201$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan *overhead tricep toss*, daya ledak otot lengan, bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Overhead Tricep Toss* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang. yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, pembimbing I, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M. Pd, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. M.Sazeli Rifki, S. Si. M.Pd, Bapak Dr. Anton Komaini,S.Si.M.Pd dan Bapak Nuridin Widya Pranoto, S. Pd.M.Or, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan serta membagikan ilmunya selama mengikuti perkuliahan
7. Kepala Sekolah SMA Model Negeri 04 Mukomuko, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
8. Pelatih bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko, yang telah memberikan izin penelitian.
9. Pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko, yang telah membantu dalam penelitian.
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	10
2. Permainan Bolavoli.....	15
3. Latihan Pliometrik.....	17
4. Daya Ledak Otot Lengan	22
5. Latihan.....	27
6. Prinsip Latihan	28
7. Latihan <i>Overhead Tricep Toss</i>	31
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Rancangan Penelitian	33

C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	35
F. Definisi Operasional.....	35
G. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Norma Daya Ledak Otot Lengan.....	37
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Sebelum Latihan <i>Overhead Tricep Toss</i>	40
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Sebelum Latihan <i>Overhead Tricep Toss</i>	42
4. Uji Normalitas Data Penelitian	43
5. Uji Homogenitas	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan.....	24
2. Latihan <i>Overhead Tricep Toss</i>	31
3. Kerangka Konseptual.....	32
4. Rancangan Penelitian.....	33
5. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	37
6. Histogram Daya Lerdak Otot Lengan Sebelum Latihan <i>Overhead Tricep Toss</i>	41
7. Histogram Daya Lerdak Otot Lengan Sesudah Latihan <i>Overhead Tricep Toss</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Latihan	51
2. Program Latihan	52
3. Data Awal Penelitian Sebelum	55
4. Penentuan Repetisi Latihan	56
5. Data Akhir Penelitian	57
6. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	58
7. Uji Normalitas Data Penelitian.....	59
8. Uji Homogenitas.....	61
9. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	62
10. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	64
11. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	65
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	66
13. Tabel <i>Precentilel Of The “F” Distribution</i>	67
14. Dokumentasi Penelitian	68
17. Surat Izin Penelitian.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pembangunan bangsa Indonesia pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Sedangkan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Sekarang kita hidup pada zaman globalisasi dimana pembangunan disegala bidang. Dalam pembangunan ini kita harus mengembangkan dan membina kegiatan olahraga, baik olahraga untuk kebugaran maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, untuk pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga maka adanya dukungan dari pemerintah. Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan 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

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. Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2008:5) "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan, dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana, terprogram dan di dukung oleh olahraga yang berkontribusi pada keolahragaan yang artinya pengembangan olahraga prestasi bagi olahragawan harus mengacu pada tujuan yang hendak dicapai, yaitu yang mampu bersaing diarena pertandingan atau kompetisi baik ditingkat daerah maupun di tingkat nasional.

Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Permainan Bolavoli dimainkan pada lapangan yang berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dengan tinggi net 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Permainan ini

melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul dan gerakan *eksplosif* lainnya. Pada dasarnya permainan Bolavoli mempunyai prinsip penyerangan dan bertahan.

Permainan Bolavoli di kenal di Indonesia sejak tahun 1928. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1948 sampai sekarang, Bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga resmi dipertandingan (Yunus, 1992:7). Perkembangan permainan Bolavoli di Indonesia nampak maju dengan pesat sejak persiapan menghadapi Asean Games IV dan Ganefo I di Jakarta. Organisasi Bolavoli Indonesia itu terbentuk atas prakarsa Ikatan Bolavoli Surabaya (IBVOS) dan Persatuan Voli Indonesia Jakarta (PERVID). Pada tanggal 22 Januari 1955, bebepa tokoh Bolavoli Indonesia di stadion Ikada. Rapat tersebut menghasilkan keputusan, yaitu terbentuknya organisasi Bolavoli nasional dengan nama Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) (Beutelstahl, 2003:2). Dengan pesatnya perkembangan Bolavoli di tingkat nasional maka timbul keinginan dari berbagai pelosok untuk membangun klub agar dapat bisa mengikuti pertandingan di tingkat nasional.

Mukomuko merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Bengkulu yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga Bolavoli, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah pertama, sekolah menengah atas, perguruan tinggi dan pada masyarakat.

Untuk mencapai prestasi dalam permainan Bolavoli sangat perlu adanya pembinaan secara serius sejak usia dini harus terus dilakukan, salah satunya melalui jalur pendidikan. Lembaga pendidikan dapat digunakan untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga dikarenakan muatan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah juga memuat pokok bahasan permainan Bolavoli termasuk pembinaan prestasi yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

SMA Model Negeri 04 Mukomuko adalah salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Mukomuko yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga Bolavoli, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan dua kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Didalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler disekolah tidak terlepas dari motivasi yang diberikan oleh para pembina kegiatan ekstrakurikuler, ini tentunya tidak terlepas dari latihan-latihan dan didukung oleh program latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus menerus sehingga pemain atau siswa dapat memiliki kemampuan teknik dasar bermain Bolavoli yang baik serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan Bolavoli perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik.

Berdasarkan informasi dari pelatih bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko yaitu Bapak Doni Ashandika S.Pd pada tanggal 23 Februari 2017, prestasi bolavoli masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari iven-iven yang pernah diikuti SMA Model Negeri 04 Mukomuko, diantaranya pada tahun 2015 mengikuti O2SN tingkat Kabupaten, hanya masuk 4 besar, pada tahun 2015 mengikuti pertandingan Bupati Cup hanya sampai babak penyisihan, sedangkan tahun 2016 mengikuti pertandingan HUT Kabupaten Mukomuko, hanya masuk 8 besar, pada tahun 2017 mengikuti O2SN, sekolah tersebut hanya sampai babak penyisihan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan terhadap pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko salah satu penyebab kurangnya prestasi SMA Model Negeri 04 Mukomuko disebabkan daya ledak otot lengan pemain belum baik, hal ini terlihat ketika melakukan *smash*, pukulan yang dilakukan pemain tidak keras, tidak tajam, tidak mematikan, serta kurang terarah sehingga lawan mudah mengembalikan

bola, ini salah satu faktor yang menyebabkan angka bertambah untuk lawan, kondisi ini tentunya akan menguntungkan bagi pihak lawan untuk memperoleh poin. Dari permasalahan tersebut diduga ada beberapa faktor yang menyebabkan belum baiknya daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko, diantaranya disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kurang kondisi fisik, metode latihan, pelatih, program, sarana dan prasarana

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan dengan menggunakan bola *medicane* yang dilakukan terhadap 12 pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko, tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori baik sekali, 2 orang (16.67%) kategori baik, 9 orang (75%) kategori sedang, 1 orang (8.33) dan tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot lengan dengan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko berada pada kategori “Sedang”

Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli, terutama sekali saat melakukan *smash*. Jika seorang pemain tidak memiliki daya ledak otot lengan yang bagus saat melakukan *smash*, tentunya bola yang dipukul tidak kuat dan mudah untuk dikembalikan oleh lawan. *Smash* dalam permainan bolavoli merupakan pukulan bola tajam ke bawah dengan kecepatan yang keras.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko diperoleh gambaran bahwa penyebab kegagalan

pemain dalam melakukan *smash* salah satunya kondisi fisik pemain yang masih belum baik, terutama sekali daya ledak otot lengan. Ternyata pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan belum melakukan latihan dengan efektif.

Bertolak dari uraian di atas tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *smash* dibutuhkan unsur daya ledak otot lengan. Semakin bagus daya ledak otot lengan maka semakin kuat pukulannya. Untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram sehingga tercapainya yang diinginkan. Untuk meningkatkan daya ledak otot lengan banyak metode latihan yang dapat digunakan. Menurut McNeely (2007:111) Bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dengan menggunakan bola *medicine* adalah *Overhead tricep toss*

Latihan ini dilakukan dengan cara menggenggam bola dengan satu tangan lurus di samping kepala, setelah itu bengkakan lengan sehingga siku mengarah lurus kedepan dan tegak lurus terhadap tanah dimana bola berada dibelakang kepala, kemudian luruskan lengan secepat mungkin dan lempar bola ke udara dengan hanya menggunakan otot tricep. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan bola *medicine* sebagai beban dan melakukan lemparan, operan/ pemindahan dengan bola tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan *overhead tricep toss* terhadap

peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, *smash* ditentukan oleh banyak hal, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.
2. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.
3. Daya ledak otot lengan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.
4. Keterampilan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini dibatasi pada peningkatan daya ledak otot lengan dengan latihan *overhead tricep toss*. Dengan demikian maka masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead tricep toss* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah pengaruh latihan *overhead tricep toss* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko ?

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead tricep toss* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA Model Negeri 04 Mukomuko.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli dengan latihan *overhead tricep toss* dalam meningkatkan daya ledak otot lengan.
3. Pemain, sebagai bahan masukan dalam peningkatan daya ledak otot lengan.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.