

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* DAN *SKIPPING* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI SISWA
SMK DARUL FALAH SUNGAI TANANG KEC. SUNGAI AUR
KAB. PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana sPendidikan*



Oleh :

**MARIA RESTI
56041**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai
Pada Pemain Bolavoli Siswa SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab.

Pasaman Barat

Nama : Maria Resti
BP/NIM : 2010/56041
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Disetujui:

Pembimbing I

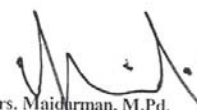

Drs. Maidurman, M.Pd.
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II


Drs. Hermanzoni, M.Pd.
NIP. 19581020 1984031 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidurman, M.Pd.
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Skipping*
Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain
Bolavoli Siswa SMK Darul Falah Sungai Tanang
Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat

Nama : Maria Resli

BP/NIM : 2010/56041

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

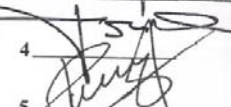
Padang, Februari 2015

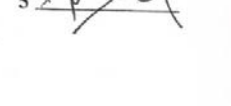
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd.
3. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
4. Anggota : Donie, S.Pd, M.Pd.
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd.

1 

2 

3 

4 

5 

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 di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2015

Yang menyatakan,



Maria Resti

ABSTRAK

Maria Resti (2014) : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Siswa SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab.Pasaman Barat

Berdasarkan penguasaan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada pemain bolavoli siswa SMK DARUL FALAH, bahwa masih rendahnya daya ledak otot tungkai pemain bolavoli siswa SMK DARUL FALAH, dengan masalah tersebut bisa mengakibatkan smash atlet tersebut sering menyangkut di net, mudah di blok oleh lawan dan jatuh di luar lapangan, Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan hurdle jump dan skipping terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli siswa SMK DARUL FALAH.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK DARUL FALAH yang berjumlah 16 orang. pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel berjumlah 16 orang putera. Setelah dilakukan tes awal (pre-test) seluruh sampel diacak dan di bagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinally meatching pairing*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* sehingga di peroleh sampel sebanyak 16 orang. Instrumen penelitian yang di gunakan adalah tes *vertical jump* kemudian selisih antara raihan sebelum melompat dan setelah melompat, serta data berat badan diolah dengan rumus *Nomogram lewis*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli siswa SMK DARUL FALAH, Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,2 > 1,86$). 2) Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli siswa SMK DARUL FALAH Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,75 > 1,86$). 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *hurdle jump* dan *skipping* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli siswa SMK DARUL FALAH, Dengan demikian hipotesis pertama dan ke dua di terima sedangkan hipotesis ke tiga di tolak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Pengaruh Latihan *hurdle jump* dan *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Siswa SMK DARUL FALAH Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua Ayahanda dan Ibunda, adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini.
2. Drs.H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal ini.
3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan

pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan sampai akhirnya dapat menyelesaikan proposal ini.

4. Drs.Maidarman,M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Hermanzoni, Mpd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan proposal ini.
5. Kepada Bapak Andi dan Ibu Dahlia staf Jurusan Kepelatihan, yang telah membantu dalam administrasi prosedur selama masa perkuliahan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan erimakasih kepada semua pihak yang membantu.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori	7
1. Permainan Bola voli	7
2. Hakikat Latihan	12
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	21
4. Hakikat <i>Hurdle jump</i>	23
5. Hakikat <i>Skiping</i>	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Rancangan Penelitian	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Defenisi Operasional	32

F. Jenis Data dan Sumber Data	32
G. Penyusunan jadwal latihan dan program latihan	33
H. Prosedur Penelitian.....	33
I. Instrumen Penelitian.....	34
J. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Penguji persyaratan analisis	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Homogenitas	44
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan	48
E. Keterbatasan	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar jadwal hari dan latihan / perlakuan	33
2. Daftar nama asisten dan pengawas peneliti	34
3. Hasil tes awal kemampuan daya ledak otot tungkai latihan <i>hurdle jump</i>	39
4. Hasil tes awal kemampuan daya ledak otot tungkai latihan <i>skipping</i>	40
5. Hasil tes akhir kemampuan daya ledak otot tungkai latihan <i>hurdle jump</i> ..	41
6. Hasil tes akhir kemampuan daya ledak otot tungkai latihan <i>skipping</i>	42
7. Uji normalitas latihan <i>hurdle jump</i> dan <i>skipping pre-test</i> dan <i>post-test</i>	44
8. Uji homogenitas <i>hurdle jump</i> dan <i>skipping</i>	44
9. Hipotesis pertama <i>hurdle jump</i>	45
10. Hipotesis kedua <i>skipping</i>	46
11. Hipotesis ketiga <i>hurdle jump</i> dan <i>skipping</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan bolavoli.....	9
2. Musculus quadricep femoris dan sartosis	20
3. Musculus gastroenemius dan tibialis anterior	20
4. Latihan <i>hurdle jump</i>	24
5. Latihan <i>skipping</i>	27
6. Bagan kerangka konseptual.....	28
7. Histogram hasil tes awal latihan <i>hurdle jump</i>	39
8. Histogram hasil tes awal latihan <i>skipping</i>	40
9. Histogram hasil tes akhir latihan <i>hurdle jump</i>	41
10. Histogram hasil tes akhir latihan <i>skipping</i>	42
11. Atlet saat melakukan latihan <i>vertical jump</i>	70
12. Atlet saat melakukan latihan <i>skipping</i>	71
13. Atlet saat melakukan latihan <i>hurdle jump</i>	72
14. Foto bersama atlet bola voli siswa SMK DARUL FALAH	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Table program latihan <i>hurdle jump</i> dan <i>skipping</i> pada pemain bola voli Siswa SMK DARUL FALAH Sungai Tanang Kec.Sungai Aur Kab.Pasaman Barat	54
2. Data mentah tes awal	59
3. Data setelah di rengking.....	60
4. Data mentah setelah di berikan perlakuan <i>post-test hurdle Jump</i> dan <i>skipping</i>	61
5. Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> latihan <i>hurdle jump</i> dan <i>skipping</i>	62
6. Uji normalitas <i>pre-test</i> latihan <i>hurdle jump</i>	63
7. Uji normalitas <i>pre-test</i> latihan <i>skipping</i>	64
8. Uji normalitas <i>pos-test</i> latihan <i>hurdle jump</i>	65
9. Uji normalitas <i>pos-test</i> latihan <i>skipping</i>	66
10. Uji homogenitas	67
11. Terdapat pengaruh <i>hurdle jump</i> terhadap daya ledak otot tungkai	69
12. Terdapat pengaruh <i>skipping</i> terhadap daya ledak otot tungkai	71
13. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan <i>hurdle jump</i> dan <i>skipping</i> terhadap daya ledak otot tungkai.....	73
14. Nilai kritis L untuk uji lilliefors	75
15. Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z	76
16. Dokumentasi	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan di segala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya di bidang olahraga. Karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat sepenuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Adapun tujuannya ada yang menjadikan olahraga sebagai prestasi, ada yang menjadikan olahraga sebagai rekreasi, sebagai terapi penyembuhan dan lain sebagainya.

Di Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Di dalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung di dalamnya. Lebih lengkap dijelaskan tujuan keolahragaan nasional dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengatakan:

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.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang adil, makmur, maju, sejahtera dan demokratis. Menurut Syafruddin (2004 :112) ada enam kondisi fisik yang perlu di tingkatkan yaitu : kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan. Semua komponen fisik ini pada setiap cabang olahraga sangat di perlukan, dalam membina cabang olahraga tertentu harus di sesuaikan dengan ciri dari cabang olahraga tersebut.

Di dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yaitu : 1. Servis, 2. Passing, 3. Umpan (*set up*), 4. *Smash*(*spike*), 5. Block (bendungan). Salah satu teknik yang dominan yang di gunakan pemain bolavoli adalah mematikan bola ke daerah lawan dengan teknik *smash*. Menurut Syafruddin (2004 : 197) “ *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan, pukulan ini di lakukan dengan kuat, keras, dan cepat yang tujuannya adalah mematikan bola ke arah bawah daerah lawan “. Dalam melakukan *smash* di perlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat di capai dengan gemilang. Oleh karena itu smakin tinggi loncatan maka bola smakin dapat di pukul dengan tajam ke bawah dan memungkinkan untuk sulit di terima oleh lawan.

Untuk mendapatkan loncatan yang tinggi di perlukan daya ledak otot tungkai yang kuat, menurut Annarino dalam Arsil (1999 : 71) “ Daya ledak

adalah kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Dan Menurut Irawadi (2011 : 98) “ Agar seseorang dapat melompat setinggi – tingginya, di butuhkan tolakan yang kuat dan cepat dari otot-otot tungkai di samping ayunan tangan”.

Berdasarkan Annarino dan Irawadi dapat di simpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot tungkai dalam melakukan tolakan untuk melompat setinggi-tingginya. Makin kuat daya ledak otot tungkai seseorang maka semakin tinggi loncatannya. Oleh karena daya ledak otot tungkai dalam cabang olahraga sangat penting di miliki dan di tingkatkan oleh setiap atlet khususnya dalam permainan bola voli.

Banyak faktor yang akan mempengaruhi daya ledak otot tungkai seperti bentuk latihan plyometrik yaitu *jump to box*, *squart jump*, *skipping*, *hop jump* dan *hurdle jump*, di samping itu sarana prasarana yang menunjang, pelatih dan disiplin.

SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat merupakan salah satu sekolah di kota Pasama Barat yang di bina oleh pelatih yang bernama Rina Nami, S.Pd. Regu ini telah banyak mengikuti beberapa pertandingan khususnya antar kota Sumbar pada tahun 2011. Berdasarkan obsevasi yang di lakukan pada pemain bolavoli putra SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat, diketahui pada saat latihan maupun pada saat pertandingan ternyata masih banyak pemain memiliki kemampuan *smash* yang kurang tajam dan mudah di kembalikan oleh lawan. Hal ini lah membuat mereka sulit untuk mendapatkan poin.

Menurut informasi dari pelatih SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat, kemampuan *smash* yang kurang tajam disebabkan oleh rendahnya loncatan para pemain. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat masih sangat rendah. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dalam rangka meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat.

Namun peneliti belum menemukan mana diantara latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* ini yang mampu dengan cepat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan *Hurdle jump* dan Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat."

B. Identifikasi Masalah

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

1. latihan *Hurdle jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
2. latihan *Skipping* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
3. Pelatih dapat mempengaruhi latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai.
4. Latihan *Jump to box* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
5. Latihan *Hop jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.

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 seagai berikut:

1. Pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat.
2. Pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat.
3. Perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK Darul Falah Sungai Tanang Kec. Sungai Aur Kab. Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
3. Apakah latihan *hurdle jump* dan latihan *skipping* berpengaruh dalam peningkatan daya ledak otot tungkai?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *hurdle jump* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai.
2. Seberapa besar pengaruh latihan *sikpping* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai.
3. Seberapa besar pengaruh latihan *hurdle jump* dan *skipping* dalam peningkatan daya ledak otot tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Menambah wawasan bagi peneliti dlam bidang penelitian.
3. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain bolavoli.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga bolavoli.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.